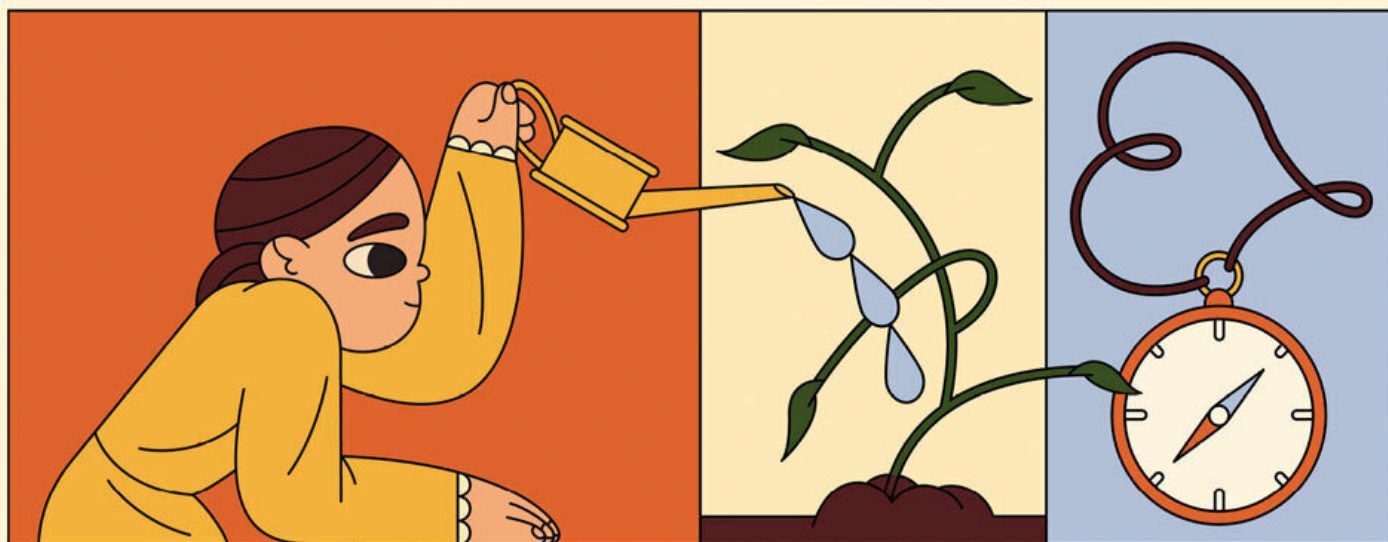
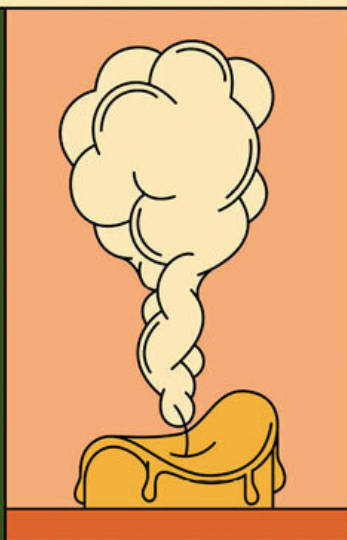
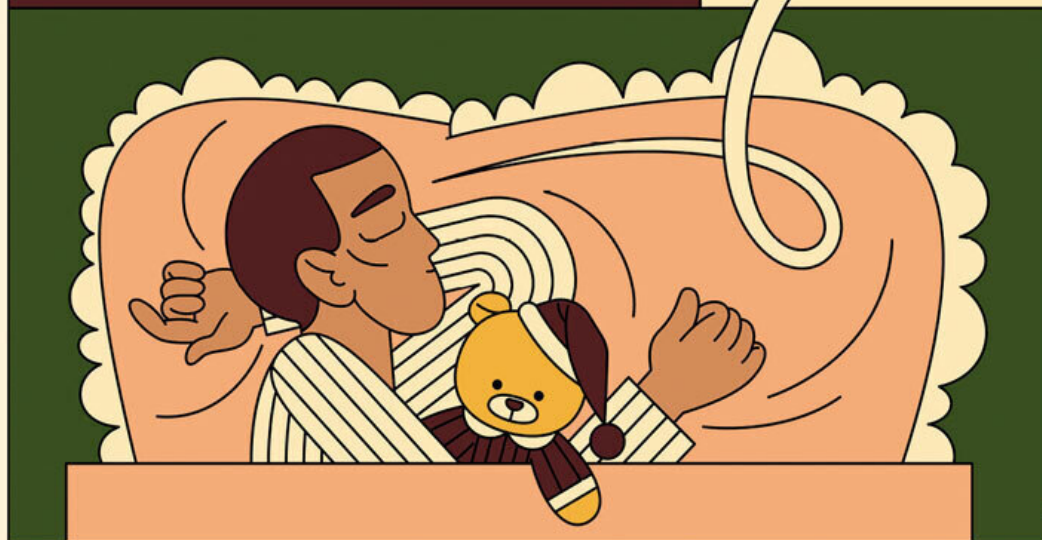
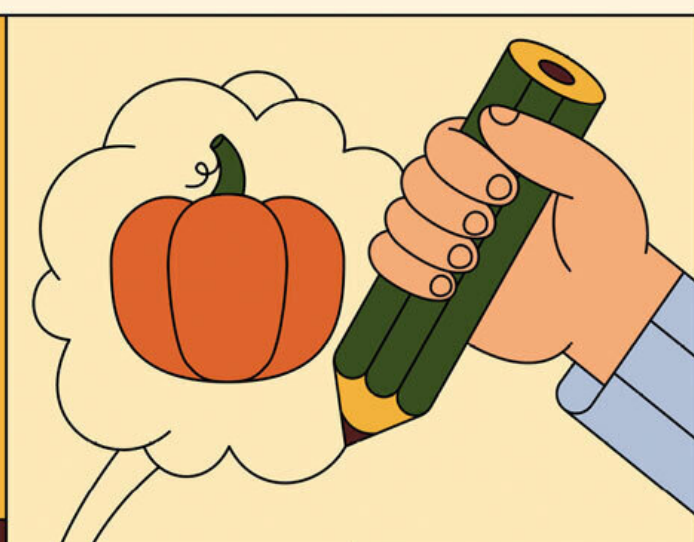




Наталья Кисельникова

Со мной все в порядке

Доказательная психология
для ментального здоровья



Наталья Кисельникова

**Со мной все в порядке:
Доказательная психология
для ментального здоровья**

«Альпина Диджитал»

2025

УДК 159.923.2
ББК 88.3

Кисельникова Н.

Со мной все в порядке: Доказательная психология для ментального здоровья / Н. Кисельникова — «Альпина Диджитал», 2025

ISBN 978-5-00-630302-7

Ваш путеводитель по заботе о собственном ментальном здоровье. В своей книге специалист с более чем 20-летним опытом в области психологии Наталья Кисельникова поможет вам составить личный план заботы о себе. Автор, опираясь на доказательную психологию – научные исследования и данные, – рассказывает о взаимосвязи психики и тела, эмоциях и поведении, отношениях и ценностях. Легкое и увлекательное изложение полезной информации в сочетании с рекомендациями и заданиями поможет вам разобраться, как поддерживать свое психическое здоровье в условиях современного мира с его быстрым темпом и информационной перегрузкой. Если вы переживаете сильный стресс, используйте сначала одну из техник экспресс-самопомощи, а потом сфокусируйтесь на оценке ситуации и выборе копинга. Пройдитесь по трем шагам: оцените последствия, ресурсы, доступные стратегии преодоления (по возможности – адаптивные). Для кого Для тех, кто хочет лучше понять себя, и для тех, кто сталкивается с трудностями и ищет простые и действенные способы справляться с жизненными вызовами. Стыдно ли лечить ноющий зуб? Стыдно ли прийти к тренеру, если хочется укрепить мышцы? А к репетитору, чтобы выучить иностранный язык? В жизни нам очень часто нужна помощь специалистов – людей, которые целенаправленно учились профессии и знают и умеют в этой области больше, чем мы. Почему же, когда мы сталкиваемся с трудностями в жизни, идея обратиться к психологу так пугает?

УДК 159.923.2
ББК 88.3

ISBN 978-5-00-630302-7

© Кисельникова Н., 2025

© Альпина Диджитал, 2025

Содержание

Предисловие	8
Часть 1	12
Богатыри прошлого, или	17
Клеймо позора	21
Что делает нас сильнее	25
Часть 2	30
Крепкая база: образ жизни и психическое здоровье	32
Как вода и воздух:	48
Диспетчерская: о чем говорят эмоции и как их понимать	63
На автомате: как мысли влияют на наше состояние	79
Когда встречаются ямы и ухабы:	95
Безопасное место:	110
Компас для жизни:	129
Забота о психическом здоровье:	139
Часть 3	146
Что-то пошло не так	146
Мифы о психологической и психиатрической помощи[145]	154
Кто есть кто	159
Чего ожидать от похода к психологу	164
Как помочь близкому	172
Послесловие	179
Благодарности	182
Глоссарий	183

Наталья Кисельникова

Со мной все в порядке: Доказательная психология для ментального здоровья

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Редактор: *Нина Горская*

Главный редактор: *Сергей Турко*

Руководитель проекта: *Лидия Мондонен*

Арт-директор: *Юрий Буга*

Корректоры: *Оксана Дьяченко, Марина Угальская*

Верстальщик: *Александр Абрамов*

Иллюстрация на обложке: *Алина Мензюк*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Наталья Кисельникова, 2025

© ООО «Альпина Пабlishер», 2025

* * *

Наталья Кисельникова

Со мной все в порядке

Доказательная психология
для ментального здоровья

Иллюстрации Алины Мензюк

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2025

Предисловие

В английском языке есть саркастическое пожелание «Чтоб вы жили в интересные времена» (May you live in interesting times)¹. Его часто приписывают китайцам («Не дай Бог вам жить в эпоху перемен»), но найти это выражение в китайском языке пока не удалось. Так или иначе, его смысл понимают люди из разных культур, стран и исторических периодов – редко на чью долю не выпадали интересные времена. Сейчас, когда я пишу эту книгу, многие сталкиваются с вызовами: какие-то из них возникали у наших бабушек и дедушек, мам и пап, какие-то совсем новые, и мы ищем способы жить в современных обстоятельствах. Так, многие поколения переживали экономические кризисы, войны, боролись с болезнями, бедностью, старались строить отношения, задавались вопросами о смысле жизни. Практически все это досталось и нам в наследство (с чем-то мы научились справляться лучше, с чем-то пока не очень преуспеваем), но еще добавились экологические проблемы, более высокий темп жизни, ослабшие связи с другими, концентрация людей в больших городах, избыток информации и перегрузка ею, снижение физической активности, нестабильность и непредсказуемость жизни, в том числе необходимость быть динамичным и менять работу (тогда как наши родители могли по 20–30 лет трудиться на одном месте), вынужденные и запланированные переезды. Я очень далека от того, чтобы видеть в происходящем только негативную сторону. Почти у каждой из этих новых вещей есть и положительная. Мир предлагает нам больше возможностей для самореализации, интеллектуального и культурного развития, облегчает физический труд, качество жизни во многих странах постепенно растет², уязвимые группы людей приобретают видимость и слышимость, неравенство сокращается. И все же факт остается фактом: современному человеку приходится быть более гибким и адаптивным, чем его предкам, и в первую очередь психически, а не физически.

Неудивительно, что и профессия психолога, и книги по самопомощи становятся все популярнее. Да и в целом люди сейчас знают гораздо больше про то, как работают их психика и поведение, чем раньше. При этом многие все еще относятся к разговорам о внутреннем мире скептически, считая его чем-то эфемерным, что нельзя пощупать, увидеть, а значит, и нечего тратить на это время.

Есть и другая крайность: популяризация психологических знаний порой приводит к навязчивой идее о необходимости, буквально *обязанности заботы о себе*, если уж ты хочешь считаться прогрессивным человеком. В целом, я считаю, это не плохо – нашему обществу еще далеко до чрезмерной заботы о себе. Слишком много поколений существовало в режиме выживания, и до сих пор отголоски этого опыта сидят в нас в виде установок, что нельзя ныть, нельзя жаловаться, надо держаться, собирать волю в кулак и подтирать сопли. Однако парадоксальным образом на это накладывается императив заботиться о себе, и мы следуем ему с такой же суровой непреклонностью, без лишних слов и не распуская нюни. В итоге могут возникать смешанные чувства – вроде и позаботилась о себе, а вроде могла бы и лучше постараться. Мало чувства вины за недостаточную продуктивность? Получай вдобавок угрызения совести за неидеальный отдых и внимание к себе!

К тому же ситуация осложняется тем, что мест с психологическими рекомендациями так много – книги, блоги, СМИ, – что бывает сложно разобраться, какие из них действительно полезны, а какие вредны (а самыми популярными, как ни странно, часто становятся именно

¹ Правда ли, что у китайцев есть пословица «Не дай вам бог жить в эпоху перемен»? // Provereno.media. <https://provereno.media/blog/2021/02/15/pravda-li-cto-u-kitajcev-est-poslovica-ne-daj-vam-bog-zhit-v-jepohu-peremen/>.

² A history of global living conditions // Our world in data. <https://ourworldindata.org/a-history-of-global-living-conditions>.

профанаторы от психологии, раздающие громкие советы и ставящие диагнозы по аватарке вопреки профессиональной этике).

Все это привело к появлению этой книги. Я больше 20 лет занимаюсь исследованиями в области психического здоровья и помогающих практик – немедицинской психотерапии и психологического консультирования, и не понаслышке знаю, сколько предрассудков и ложных представлений относительно этих тем живет в умах людей. Но при этом я также знаю, как преобразуются состояние и жизнь человека, если он лучше понимает себя и получает нужную поддержку в изменениях, к которым стремится. Я всегда старалась, чтобы научные знания не оставались только в кабинетах ученых, а приносили пользу и помогали людям. Я делала образовательные курсы, корпоративные программы, много выступала на радио, телевидении и писала статьи в популярных журналах. За последние 10 с лишним лет у меня накопилось столько материала, что я решила: пришло время собрать его в одном месте в виде книги, которая будет совмещать научно-популярное изложение проверенных исследованиями знаний про психическое здоровье и рекомендации по самопомощи. Кроме того, я хотела, чтобы книга помогла подойти к этому разумно, не впадая в те самые крайности, о которых я говорила выше. Чтобы каждый читатель мог выбрать способы заботы о себе и вложить столько усилий, сколько ему доступно в настоящий момент. Об этом я скажу еще много-много раз и, может быть, даже надоем вам этой мыслью, но, думаю, оно стоит того: забота о психическом здоровье – это маленькие действия, иногда микроскопические, иногда даже не действия, а мысли, а иногда вообще ничегонеделание и ничегонедумание.

Конечно, порой маленькими действиями не обойдешься. Но часть таких ситуаций проистекает из игнорирования своего состояния раньше. Представьте, что у вас подтекает труба на кухне. Совсем немного, вроде бы неисправность не создает больших проблем и вам не особо трудно раз в три дня вытереть маленькую лужицу. Но в один прекрасный день оказывается, что все это время ржавчина разъедала трубу изнутри, и она истончилась настолько, что прорвалась ночью. И вот вы стоите посреди кухни по щиколотку в воде. Надо срочно вызывать аварийную службу, брать выходной на работе, чтобы решить эту проблему, да и денег на замену целого куска трубы придется потратить немало. Можно ли бы было предотвратить эту ситуацию раньше? Конечно – на этапе маленькой дырочки можно было обойтись без аварийки, без потери рабочего дня и выбрать трубы на замену в месте подешевле. Да и вообще, скорее всего, менять целую трубу не пришлось бы.

Со здоровьем та же история: гораздо дешевле обходится предотвращение проблем до их возникновения или когда они только появляются. Мы тратим не только меньше денег, но и сил, времени, а результат получается гораздо лучше – ведь чем больше разъедает «ржавчина», тем сложнее вернуть все в исходное состояние.

Научные исследования подтверждают, что профилактика проблем с психическим (и физическим) здоровьем³ гораздо эффективнее, чем работа с уже возникшими проблемами. И для этого не нужны специалисты, заботиться о личном благополучии может каждый из нас, тратя на это совсем немного времени.

Польза маленьких шагов доказана. Они могут:

- укрепить устойчивость и способность справляться с трудностями;
- повысить качество жизни;
- предотвратить развитие некоторых психических расстройств.

Так что, говоря экономическим языком, эти инвестиции точно возвращаются.

³ Mental Health Foundation Prevention Report, 2019 // Mental health. <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-06/MHF-Prevention-report-2019.pdf>; Benefits of prevention and promotion // Everymind. <https://everymind.org.au/prevention-and-promotion-approaches/benefits-of-prevention-and-promotion>.

Тут кроется и ответ на вопрос, зачем читать такие книги, как та, что вы держите в руках, и вообще думать о психическом здоровье, если с вами и так в целом все в порядке. Распространен стереотип, что психология нужна только «ненормальным», «психам». Это как если бы мы сказали, что двигаться и хорошо питаться нужно только тем, у кого проблемы с суставами и гастрит. Я знаю, что некоторые спохватываются и начинают думать про образ жизни только после первого инфаркта – бросают курить, пить и начинают есть меньше соли. Но я все же надеюсь, что вы, мои читатели, не будете дожидаться ни инфаркта, ни эмоциональных срывов или выгорания, чтобы начать поддерживать здоровье.

Конечно, я понимаю, что само по себе слово «здоровье» неизбежно вызывает ассоциацию с медициной и болезнями, так уж сложилось. Однако даже Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) давно старается изменить эти ассоциации и подчеркивает, что здоровье – это не только отсутствие болезней. Психическое здоровье ВОЗ определяет как *состояние психического благополучия*, которое позволяет людям справляться с жизненными стрессами, реализовывать свои способности, хорошо учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Это то, что лежит в основе нашей способности принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем⁴.

Именно в таком смысле я и буду использовать эти слова (а иногда буду употреблять синоним «ментальное здоровье»). Про проблемы, болезни и расстройства психического здоровья мы тоже иногда будем говорить на страницах книги, но это, повторюсь, не главная ее цель и суть. Книга также не является медицинским справочником, заменой профессиональной помощи, с ее помощью нельзя поставить диагноз и назначить лечение. Зато вы можете научиться лучше понимать себя и других, быть внимательнее к своим состояниям и лучше справляться с жизнью даже в самые интересные времена.

Чтобы вам было легче ориентироваться в книге, давайте расскажу, как она устроена. В ней три части, каждая из которых разбита на главы. В каждой есть вопросы «на подумать», задания «на поделать» и итоги, чтобы быстро вспомнить, о чем шла речь.

Первая часть рассказывает, как менялось и продолжает меняться отношение к психическому здоровью, какие стереотипы и предубеждения все еще сопровождают эту тему и как люди стараются их преодолеть. Также поговорим о том, какие факторы влияют на наше состояние. Несмотря на то что эта часть книги самая теоретичная, здесь вы найдете небольшую викторину и чек-лист, по которому сможете проверить риски и факторы защиты ментального здоровья в вашей жизни.

Вторую – основную – часть я назвала путеводителем, потому что если представить, что наше психическое благополучие – неизведанная или малоизведанная территория, то с помощью книги мы вместе будем исследовать эти новые земли и делать их более знакомыми и понятными. Обживать на них помогут, с одной стороны, данные исследователей, которые уже побывали там до нас и оставили полезные знания, а с другой – вопросы для саморефлексии и практические упражнения, которые позволят вам переложить новые сведения на ваш уникальный опыт и жизненную ситуацию. Запаситесь тетрадью, записной книжкой или электронным устройством, чтобы вести заметки при выполнении упражнений. В конце этой части разработаем собственный план заботы о ментальном здоровье, который вам нужен и по силам прямо сейчас.

В третьей части я подробнее рассказываю, в каких ситуациях и с какими темами стоит обращаться за профессиональной психологической помощью, какие специалисты по ментальному здоровью существуют и как понять, кто из них хороший, а еще о том, что происходит на встречах с психотерапевтом, – это вам может пригодиться, если вдруг у вас пока нет такого опыта и тревожно от неизвестности. Завершается эта часть главой про то, как вести себя

⁴ Mental health strengthening our response // World Health Organization. <https://clck.ru/3DGjYU>.

с близкими людьми, если они переживают трудные времена: как лучше с ними разговаривать, как поддерживать, а чего лучше не делать.

В книге вы встретите истории разных людей. Одни ситуации могут показаться близкими лично вам, другие напоят ваших друзей, родственников, знакомых и коллег, а третьи будут совсем не похожи на то, с чем вы сталкивались в жизни. Все эти истории реалистичные, но их персонажи и имена – выдуманные, а любые совпадения с конкретными людьми, как принято говорить, случайны. За исключением историй из моей жизни.

При чтении важно учитывать, что, рассказывая о том, как устроены психика, поведение, отношения, я опираюсь на научные данные. Однако стоит помнить, что это усредненная картинка и она будет верна для многих, но не для всех людей. Мы очень разные, рождаемся в разных социальных и семейных условиях, с разной наследственностью, нас по-разному воспитывают, мы отличаемся по количеству ресурсов (денег, времени, статусу, социальной поддержке, образованию, исходному состоянию здоровья и пр.), и это значит, что от уникального сочетания этих условий зависит, насколько применимы рекомендации. Именно поэтому я старалась писать о том, что доступно большинству людей, но в то же время понимаю, что в некоторых обстоятельствах даже такие рекомендации для кого-то могут быть не так уж доступны или не учитывать ваш индивидуальный опыт.

Кроме того, два с лишним десятилетия работы в науке приучили меня к тому, что любые знания – живые и изменчивые и имеют границы применимости. Сегодня мы знаем больше, чем вчера, часто отказываемся от прежних представлений и признаемся в прошлых заблуждениях. Эта книга написана с опорой на то, что мы знаем *сегодня* и что было подтверждено исследованиями. При этом я понимаю, что что-то мы еще знаем не точно, а только предполагаем (и так и старалась писать об этом), а что-то могла упустить я сама, ведь исследований очень много, и никто не может знать все. Если вы заметите неточность, дайте мне знать (моя почта: kiselnikova.book@gmail.com), я буду рада скорректировать свое представление по этой теме.

Также, предвосхищая вопросы коллег и не только их, почему я выбрала для путеводителя именно то, что выбрала, отвечу: просто посчитала это важным для первого подхода к теме психического здоровья. Я понимаю, что я не коснулась вообще или коснулась мельком многих интересных тем и новых территорий: мы могли бы больше поговорить о роли детского опыта, о пользе когнитивных нагрузок, юмора, животных и природы в целом, о жизнестойкости, о влиянии социальных норм и культуры на ментальное здоровье. Однако у книги свои границы и логика, и в ее рамках я не могла объять необъятное, приходилось от чего-то отказываться. Я постаралась отразить важные и интересные знания, которые можно применить на практике. Все, что на этот раз осталось за бортом, может быть, станет предметом иной книги – моей или другого автора.

Часть 1

Психическое здоровье в зеркале прошлого и настоящего

Перенесемся в Австрийскую империю 1846 г. и заглянем в акушерскую клинику Центрального венского госпиталя. Здесь появляются на свет маленькие жители Австрии, а помогает в этом им и их мамам венгерский доктор Игнац Филипп Земмельвейс. Он замечательный врач и искренне заботится о пациентках и малышах. На протяжении своей карьеры он занимался не только практикой, но и проводил медицинские исследования в поисках ответа на вопрос, который беспокоил его больше всего: как сделать так, чтобы мамы реже умирали во время и после родов. В XVIII–XIX вв. это происходило очень часто. Например, в родильном доме (крупнейшем на тот момент), которым руководил Игнац, материнская смертность составляла от 36 до 98 человек на тысячу⁵. В Англии в XIX в. ситуация была гораздо лучше, но все же роды не переживали 5 матерей из тысячи⁶. Для сравнения: сейчас в России умирает 11 матерей на 100 000⁷, в странах Европы – 8 на 100 000⁸.

Конечно, Игнаца очень тревожила такая ситуация. Он заметил, что в одном из отделений госпиталя женщины умирали после родов почти в три раза чаще, чем в другом. Разница была в том, что в первом учились и работали врачи и студенты-медики, а во втором – только акушерки. Он предположил, что всему виной что-то, что делают врачи и студенты-медики на обучающих курсах. И это что-то нашлось. Каждый день они начинали с патологоанатомического исследования женщин, умерших от послеродовой горячки. А затем, не вымыв рук, отправлялись прямиком в родильные палаты и проводили вагинальные исследования пациенток. Акушерки в другом отделении ни тем, ни другим не занимались, они только принимали роды.

Тогда еще никто не знал о бактериях и их роли в развитии заболеваний, но Земмельвейс догадался, что практика трогать сначала мертвую, а потом живую женщину одними и теми же руками приводит к трагическим последствиям: у женщин развивалась послеродовая лихорадка, от которой они и умирали. И внес революционное предложение: предложил врачам и студентам протирать руки хлорным раствором перед входом в родильное отделение.

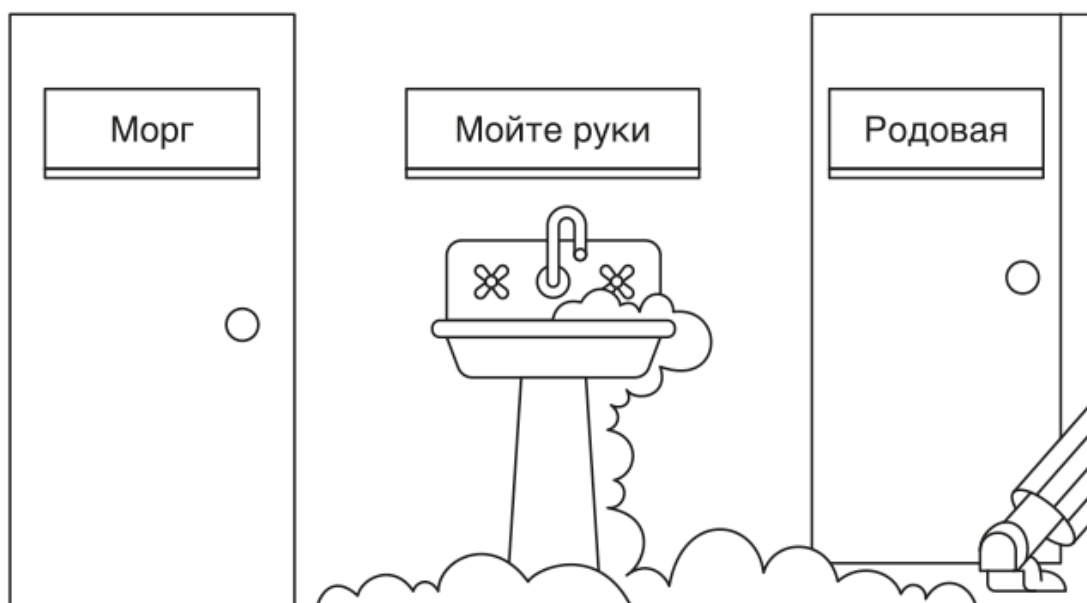
Как же другие доктора восприняли его идею? Земмельвейса высмеяли, а его предложение встретили сопротивлением. И только потом, с развитием медицинской науки и открытиями микробиологии, все поняли, что Игнац был прав (и эксперимент в его госпитале это подтвердил – материнская смертность в первом отделении упала до 12,7 на 1000 человек). В наши дни протирание рук антисептиками перед операциями и другими манипуляциями – обязательная практика, без которой сложно представить медицину.

⁵ Loudon, I. Ignaz Phillip Semmelweis' studies of death in childbirth. *Journal of Research in Social Medicine*. 2013; 106(11): 461–463.

⁶ Schofield, R. (1986) Did mothers really die? Bonfield L., Smith R., Wrightson K., eds. *Histories of Population and Social Structure*. Oxford: University Printing House.

⁷ Филиппов О. С., Гусева Е. В. Материнская смертность в Российской Федерации в 2020 году: первый год пандемии COVID-19 // *Проблемы репродукции*. 2022; 28(1): 8–28.

⁸ Maternal mortality // Our world in data. <https://clck.ru/3DGjb8>.



В начале XX в. споры разгорались вокруг другой мысли, которая не подвергается сомнениям сейчас: многие считали, что регулярные спортивные тренировки и физическая активность – лишняя трата времени и сил для обычных людей. Это было частично связано с представлениями о том, что физическая активность – мужское занятие и нужна только военным, спортсменам или занимающимся физическим трудом людям. В наши дни трудно найти человека, который усомнится в пользе движения для самочувствия.

Тогда же, в 20–30-х гг. XX в., люди по всему миру считали, что курение приносит облегчение, помогает снять стресс и укрепляет дыхательную систему. Аромат табака был синонимом здоровья и процветания. На рекламных плакатах и в журналах того времени изображения дам и джентльменов, наслаждающихся табаком, сопровождалось девизами «Табак для здоровья» и «Сигареты для успеха». Реклама заявляла, что курение помогает укрепить легкие, поддерживает бодрость ума и улучшает концентрацию внимания. Даже медицинские эксперты того времени утверждали, что табак может быть рекомендован для лечения ряда заболеваний. Однако со временем научные исследования и статистика раскрыли опасные последствия курения, включая связь с раком, сердечными заболеваниями и хроническими болезнями легких. Курение табака больше не ассоциируется с богатырским здоровьем. Наоборот, забота о здоровье связывается с отказом от курения.

Я могла бы продолжать перечислять примеры того, как правила заботы о физическом здоровье, которые очевидны сейчас даже ребенку, в далеком и не очень далеком прошлом игнорировались, а то и вызывали у людей недоумение и даже активное сопротивление и насмешки. Мытье рук после улицы, ежедневная чистка зубов, регулярные приемы душа, употребление в пищу овощей и фруктов стали ежедневной практикой заботы о себе для многих людей, которой они следуют не задумываясь.

Несмотря на то что за последние 100–150 лет мы сильно продвинулись в понимании, что полезно, а что вредно для тела, мы зачастую находимся в XIX в., когда речь заходит о психическом здоровье. Одни считают, что оно не стоит особого внимания и что думать о таких вещах – удел слабых людей («раньше люди жили без всяких психологов – и ничего, все нормально было, сами как-то справлялись»). Другие думают, что любые проблемы в жизни можно разрешить усилием воли, стоит только по-настоящему захотеть («нечего раскисать», «надо просто взбодриться и не грустить»). Третьи верят только в мозг, врачей и таблетки и не считают нужным копаться в тонкостях душевных переживаний. Мы все еще довольно далеки от мира, в кото-

ром забота о психологическом самочувствии была бы такой же естественной частью жизни, как чистка зубов или мытье рук, и детей учили бы этому с первых лет жизни. И все же я верю, что люди рано или поздно окажутся в таком мире, а эта книга поможет нам приблизить этот момент.

* * *

Давайте проведем небольшую викторину. Далее даны разные утверждения. Прочитайте каждое, подумайте о близких родственниках или друзьях и предположите, с какими утверждениями они согласились бы, а с какими – нет. Конечно, у разных людей может быть разное мнение – выберите тех, кого вы считаете для себя авторитетным, мудрым и т. п.

	<i>Да</i>	<i>Нет</i>
1. При желании всегда можно самостоятельно справиться с любой неприятностью и не падать духом	☐	☐
2. Лучше не рассказывать близким, друзьям и коллегам о том, что у тебя проблемы с психикой	☐	☐
3. Психические расстройства — это не признак слабости или лени, это настоящие заболевания	☐	☐
4. О психике, эмоциях и пр. много думают те, у кого нет серьезных дел	☐	☐
5. Лучше держаться подальше от человека с проблемами психического здоровья	☐	☐
6. Любой человек может испытать проблемы с психическим здоровьем, никто не застрахован	☐	☐
7. Никто не знает меня лучше, чем я сам, поэтому никакой психолог в трудной ситуации не поможет	☐	☐
8. Депрессия и прочие заболевания — мода нынешнего поколения, просто оправдание лени	☐	☐
9. Люди не всегда могут влиять на состояние своего психического здоровья	☐	☐

Каждое третье из этих утверждений (3, 6 и 9) – правда, а остальные шесть – мифы и заблуждения о психическом здоровье и проблемах, о том, как они возникают, что представляют собой люди, которые с ними сталкиваются, и о практиках помощи в таких ситуациях. Возможно, с частью этих утверждений согласны и вы сами, а какие-то разделяют ваши родственники, друзья и коллеги.

Богатыри прошлого, или Как люди справлялись раньше

Мише 47 лет, он уже 23 года женат, растит двоих детей. Миша любит проводить выходные с друзьями на рыбалке или с семьей на даче. Работает инженером в технологической компании. Коллеги его уважают и считают уравновешенным и справедливым человеком. Миша доволен жизнью и ни на что не жалуется, только вот последнее время ему тяжело находить общий язык с сыном-подростком Ярославом. Ярослав всегда отличался по характеру от Миши – тихий, застенчивый мальчик, не любит подвижные игры и предпочитает книги тусовкам с друзьями. Мише кажется это странным и даже не совсем нормальным, ведь в этом возрасте его самого было трудно загнать домой со двора. Когда Ярослав был помладше, Миша пытался записывать его в спортивные секции и брал на рыбалку, но ни то, ни другое не заинтересовало сына. А недавно произошло событие, совсем из ряда вон выходящее: Ярослав пришел из школы и сказал, что посетил школьного психолога и тот предложил ему участвовать в группе для подростков с социальной тревожностью. Новость «вынесла» Мишу. Что еще за группа? Что за социальная тревожность? Да сын просто придумывается и находит отговорки, чтобы ничего не делать и не общаться с людьми! Пусть прекращает заниматься ерундой и найдет себе занятие, как все нормальные пацаны. В его, Мишином, детстве не было никаких психологов и никакой тревожности тоже не было – все бежали во дворе, играли в мяч и не распускали нюни.

Миша – не единственный, кто считает, что разговоры о таких эфемерных вещах, как эмоции, переживания, тревоги, – выдумки современного поколения, которое не привыкло самостоятельно решать проблемы и преодолевать тяготы жизни. «Вот наши предки жили и не знали никаких неврозов», «Деньги им девают некуда, ходят к мозгоправам, лучше бы делом занялись», «Люди пошли хилые, чуть что – у них стресс» – подобные фразы звучат одновременно как восхищение богатырями прошлого и как презрение к людям настоящего и их выдуманным трудностям. Хотя, если копнуть поглубже, окажется, что за этими утверждениями не стоит ни одного надежного факта.

Возможно, дело в том, что люди в принципе склонны думать о прошлом гораздо лучше, чем о настоящем, – этот эффект даже получил специальное название «розовых воспоминаний» (rosy retrospection⁹). И в масштабе отдельной жизни, и в истории человечества мы склонны приукрашивать и романтизировать события давно ушедших дней. Похожие рассуждения можно услышать и про то, что «раньше бабы в поле рожали и ничего, а теперь все проходят миллион обследований, а дети рождаются хилыми». На самом деле не только материнская, но и младенческая смертность даже в начале XX в. была очень высокой. Страшный факт: в России 1901 г. доля умерших детей в возрасте до года составляла 40,5 % от общего количества рожденных детей¹⁰.

Если же вернуться к психическому здоровью, можно также найти немало исторических свидетельств, что никогда не существовало суперлюдей, не испытывающих страданий и душев-

⁹ No, you were not happier way back when. Here's why // Psychology today. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/social-instincts/202101/no-you-were-not-happier-way-back-when-heres-why>.

¹⁰ Кваша Е. А. Младенческая смертность в России в XX веке // Социологические исследования. 2003. № 6. С. 47–55.

ных терзаний. Во все времена – в Античности, Средневековье и позже – люди сталкивались с тревожностью, депрессией и другими психологическими проблемами. Но в прошлом эти состояния не назывались такими словами, а люди не всегда могли толком понять, от чего именно они страдают.

Например, разные симптомы психических расстройств описывали древний грек Гиппократ, которого мы знаем по клятве для врачей, и римский медик Гален¹¹, открывший, что мозг – а вовсе не сердце – «средоточие движения, чувствительности и душевной деятельности». В Средние века развитие науки притормозилось и психические проблемы считались влиянием демонов или черной магии, но в эпоху Возрождения люди вернулись к научным исследованиям, и уже в XVIII в. осуществлялись первые попытки лечения людей, страдающих от «болезней духа». Конечно, окончательный прорыв произошел на стыке XIX и XX вв., когда психиатрия и психология выделились в самостоятельные области науки и практики, а проблемам с психическим здоровьем начали уделять пристальное внимание. Методы помощи при этом часто оставались сомнительными и даже небезопасными для пациентов, но в том, что существуют люди с особыми состояниями, которые требуют особой помощи, сомнений больше не возникало.

Правда, России не очень повезло – в прошлом столетии в стране происходили политические и социальные потрясения, которые, мягко говоря, не помогали людям чувствовать себя лучше, а психологической практике – развиваться. Несмотря на это, в начале XX в. Россия была чуть ли не впереди планеты всей в этой сфере – например, активно развивался психоанализ, передовое в то время направление работы с психикой. В Ростове-на-Дону Сабина Шпильрейн¹², ученица всемирно известного Карла Густава Юнга, одной из первых в мире начала работать как психоаналитик с детьми и подростками. Она адаптировала психоанализ к русской культуре и заразила своим интересом талантливых последователей. Однако уже в 1930 г. было принято официальное постановление о ликвидации Русского психоаналитического общества. Психоанализ и психотерапия в целом оказались неугодными советскому правительству: чувствующие и думающие люди представляли опасность для нового режима. Позже, в 60–80-х гг., «расцвела» карательная психиатрия¹³, когда диагнозы и лечение от психических расстройств использовались для борьбы с диссидентами и правозащитниками. По некоторым данным¹⁴, в те годы более 2000 здоровых человек были принудительно госпитализированы и лечились от несуществующих психических болезней. Понятно, что в народе образ психиатра прочно связался со страхом попасть в «дурку», где из нормальных людей делают «овощей».

Несмотря на все ограничения, и в советское время отдельные специалисты продолжали активно работать и развивать психотерапию, хотя им и приходилось опираться на одобренные властями концепции, в частности на учение Ивана Павлова об условных рефлексах (да-да, того самого Павлова, который экспериментировал на собачках). Некоторые из идей того времени быстро потеряли актуальность и не нашли научного подтверждения, а некоторые до сих пор практикуются. Например, еще до революции Владимир Бехтерев основал один из первых в мире научных центров по комплексному изучению человека. И хотя рефлексотерапия, которую он придумал позже для лечения психических расстройств с помощью массажа и других процедур, не выдержала проверку временем, Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В. М. Бехтерева продолжает свою работу по сей день. Идеи другого советского врача – Владимира Мясищева – не утратили актуальности и сейчас.

¹¹ Балалыкин Д. А., Щеглов А. П., Шок Н. П. Гален: врач и философ. – М.: Весть, 2014.

¹² Если вам интересно больше узнать о жизни этой талантливой женщины, посмотрите художественный фильм «Сабина» (2002, реж. Роберто Фазэнца). – *Здесь и далее прим. авт.*

¹³ Глузман С. Ф. Этиология злоупотреблений в психиатрии: попытка мультидисциплинарного анализа // *Нейронews: Психоневрология и нейропсихиатрия*. 2010. № 1(20).

¹⁴ Коротенко А. И., Аликина Н. В. Советская психиатрия: Заблуждения и умысел. – Киев: Сфера, 2002.

Он считал, что для психического здоровья человеку очень важно иметь здоровые отношения с окружающими, и на этом строил свою психотерапевтическую работу. Однако только с 80-х гг. психологическая практика в России действительно начала активно развиваться¹⁵: открывались психологические центры, телефоны доверия, обучать психологов приезжали прославленные мэтры мировой психотерапии – Виктор Франкл, Карл Роджерс, Вирджиния Сатир. В университетах появились новые программы подготовки психологов, а в школах и детских садах – специальные ставки для психологов. Опубликовано множество книг по психологии и психотерапии – и для специалистов, и для самопомощи. Да, многим все еще трудно разобраться во всех этих специалистах с корнем «псих-» в названии – психиатр, психолог, психоаналитик, психотерапевт (и мы с вами обязательно поговорим об этом в последней части этой книги). И в то же время, оглядываясь назад, можно увидеть, какой огромный путь пройден и насколько привычнее стало для нас слышать, что наш друг или родственник пошел к психотерапевту.

Но настолько же привычно нам встретить и Мишу, убежденного, что психологические трудности – выдумки, а с душевными страданиями и неудачами уважающий себя человек должен справляться сам. В крайнем случае можно пожаловаться семье и друзьям, но и то не всегда. «Не выносить сор из избы» – эта пословица не только про семейные конфликты и дела, но и про сор в голове, про то, что нельзя давать другим людям увидеть твою «слабость», неспособность справиться с трудностями. Русский язык вообще богат на такие мудрости: «Бог терпел и нам велел», «Сожми зубы и делай», «Не будь тряпкой» – все намекает на то, что говорить о трудностях стыдно, недостойно, плохо, что надо стремиться всеми силами преодолеть их молча, посвящая в свои дела разве что только самых близких.

Увы, эти установки не так актуальны в современном мире. Они происходят из тех далеких времен, когда люди жили в очень опасном мире и не могли доверять незнакомцам, когда на каждом шагу их ждал подвох и когда твоей уязвимостью действительно могли воспользоваться. Конечно, мы и сейчас живем не в мире розовых пони, однако уровень опасности – для жизни, кошелька и пр. – для большинства из нас значительно снизился. И все же идея раскрывать содержимое умов и сердец вызывает тревогу и сопротивление. А вместе с этим подтягиваются и мифы про то, что люди прошлого были не такими хлюпиками, а значит, и тебе не пристало жаловаться.

Так что, если вас спросят: «Как же люди раньше жили и не тужили и никакие психологи и прочие мозгоправы были им не нужны?» – можете смело отвечать – так себе они жили: страдали, как все люди во все времена, но только вдобавок у них не было почти никаких шансов получить качественную помощь, от чего они страдали еще больше. Например, в XVIII–XIX вв. в России психиатрические лечебницы представляли собой тюрьмы, где людей с душевными проблемами изолировали от общества, связывали смирительными рубашками, морили голодом и не предлагали никакого лечения просто потому, что и сами врачи не знали, чем они болеют и что с ними делать. Более легкие состояния романтизировались: считалось загадочным и привлекательным быть эдакими рыцарем или дамой печального образа, бледными и меланхоличными. Или эмоциональными и взрывными – заламывающими руки, падающими в обморок и крушащими в приступах ревности или гнева предметы мебели. Произведения Достоевского и других русских писателей богаты на такие примеры:

«Глаза его горели лихорадочным огнем. Он почти начинал бредить; беспокойная улыбка бродила на его губах. Сквозь возбужденное состояние духа уже проглядывало страшное бессилие. Соня поняла, как он мучится. У ней тоже голова начинала кружиться. И странно он так говорил: как будто

¹⁵ Марченкова М. В. Очерк о развитии психотерапии в России // Консультативная психология и психотерапия. 2012. № 1. 169–182.

и понятно что-то, но... "но как же! Как же! О Господи!" И она ломала руки в отчаянии»¹⁶.

«Конечно, у нее еще был выход: отдать себя под покровительство волостного писаря, Дрозда или другого влиятельного лица, но она с ужасом останавливалась перед этой перспективой и в безвыходном отчаянии металась по комнате, ломала себе руки и билась о стену головой. Этим начинался ее день и этим кончался. Ночью она видела страшные сны»¹⁷.

«Ряхнулся! с ума сошел! – раздалось кругом, и все ломали руки с отчаяния, а Марка Ивановича уже обхватила в обе руки хозяйка, затем, чтоб он не растерзал как-нибудь Семена Ивановича»¹⁸.

Я не хочу утверждать, что у всех этих персонажей были проблемы с психикой, но кажется, что им приходилось довольно трудно, и, если бы увидела знакомых, глаза которых горят лихорадочным огнем, они обессилены, страдают от ночных кошмаров, бьются головой о стену или, того хуже, хотят растерзать кого-то, я точно предложила бы им подумать о походе к психотерапевту ради их же блага. То, что мы сейчас стали и более открыто говорить о проблемах, и искать способы их решения, – не блажь, не слабость, а самое что ни на есть разумное поведение разумных существ.

¹⁶ Достоевский Ф. М. Преступление и наказание. – М.: Альпина Паблишер, 2024.

¹⁷ Салтыков-Щедрин М. Е. Мелочи жизни. – М.: Азбука, 2018.

¹⁸ Достоевский Ф. М. Господин Прохарчин. 1846. // <https://clck.ru/3CLj4F>.

Клеймо позора

Динара недавно начала карьеру графического дизайнера. К этой давней мечте ей пришлось долго идти. Родители буквально заставили ее пойти учиться на экономиста, считая, что такая профессия точно прокормит дочь. Она всегда хорошо училась, так что с отличием окончила университет и легко устроилась на работу, но это было настолько скучно, что к концу второго года Динара поняла, что больше не может так продолжаться, и записалась на курсы дизайна. Параллельно брала дополнительные проекты как экономист и копила деньги, чтобы какое-то время жить без работы. Окончив курсы, решила, что момент настал, и уволилась с работы, чтобы начать зарабатывать на частных заказах. Получив первый заказ, Динара почувствовала жуткую тревогу – а что, если она не справится? Куда она вообще полезла? Люди учатся этой профессии годами, а она окончила девятимесячные курсы и решила, что стала дизайнером? Какой будет позор, когда заказчики увидят ее работу. Динара думала об этом снова и снова, иногда ощущая почти панику. День сдачи проекта приближался, а тревога усиливалась, но поделиться переживаниями было не с кем: родители сказали бы, что нечего было дергаться и менять профессию, а для друзей она всегда была образцом успешности и самостоятельности. Рассказать им, что она не может совладать с тревогой и днями и ночами прокручивает в голове мучительные картины, было очень неловко.

Убежденность, что иметь психологические проблемы и говорить о них стыдно, – пример явления, которое называют *стигматизацией*¹⁹.

Стигматизация может касаться самых разных вещей: внешности (например, людей с большим весом или пигментированной кожей), национальности, гендера, сексуальной ориентации, профессии (тот случай, когда детей пугают, что они станут дворниками или уборщицами). В нашем случае речь идет о предвзятости к людям с проблемами психического здоровья – они могут считаться слабыми, ненормальными или неудачниками. Одним словом, полонанными. И, конечно же, такое отношение приводит к тому, что люди, столкнувшиеся со стигматизацией, чувствуют, что их как бы вычеркивают из общества, сторонятся, им стыдно говорить о своем состоянии и обращаться за помощью. В этом случае мы говорим о *самостигматизации*.

Со стигматизацией и самостигматизацией может столкнуться каждый: в последние годы публикуется все больше историй знаменитых людей, страдающих ментальными расстройствами, которые показывают, что ни богатство, ни известность, ни другие привилегии не могут защитить от досужих мнений. Певица и автор песен Мэрайя Кэри после открытого признания биполярного расстройства столкнулась с критикой и насмешками в социальных сетях. Аналогичную реакцию встретила британская актриса Кэтрин Зета-Джонс: люди выражали недовольство, говорили, что обсуждение знаменитостями психических проблем им неприятно и навязчиво. Рассказ другой певицы – Деми Ловато – о ее борьбе с депрессией и нарушениями пищевого поведения вызвал волну негативных комментариев. Некоторые подписчики ее социальных сетей считали, что она преувеличивает проблемы или использует их для продвижения. Российский стендап-комик Денис Чужой признавался, что даже после года посещения

¹⁹ Стигма (лат. stigma) означает «признак», «клеймо позора». Это как бы метка, которая выделяет группу людей и вызывает к ней плохое отношение.

психотерапевта ему все еще стыдно говорить об этом публично, потому что в голове сидит установка, что мужчина должен со всем справляться сам (это не что иное, как самостигматизация и ожидание стигматизации от других людей).

К счастью, постепенно разговоры о проблемах с психологическим состоянием нормализуются. Люди делают видимыми свои истории, рассказывая о них в подкастах²⁰ и книгах²¹. Благодаря этому становится понятно, что боишься летать на самолетах не только ты, а теряться и потеть от страха на публичных выступлениях – довольно обычное дело. Да и с более серьезными состояниями сталкиваются многие другие люди, и с высокой долей вероятности это люди, которых вы знаете лично: друзья и коллеги, которые тоже молчат, боясь осуждения.

Кстати, о коллегах. Их страхи могут быть вполне обоснованны. Стигматизация из-за проблем с ментальным здоровьем на рабочем месте не такое уж редкое явление. В одном исследовании²², которое проводили в 35 странах, опрашивали людей, страдающих депрессией. Более 60 % из них встречались с дискриминацией на работе или ожидали встретить ее. Даже в экономически развитых странах почти 60 % респондентов отказались от подачи заявления на работу или учебу из-за ожидаемой дискриминации.

Известны истории, когда страх перед возможной стигматизацией на работе приводил к крайне трагическим последствиям. 24 марта 2015 г. в районе двух французских городов Динь-ле-Бен и Барселоннет авиалайнер со 150 людьми на борту врезался в горный склон в Прованских Альпах через 40 минут после взлета. Официальной причиной катастрофы стало самоубийство пилота Андреаса Лубица, страдавшего от депрессии и намеренно направившего самолет на горы, унеся с собой жизни всех пассажиров и членов экипажа. За год до этого, в декабре 2014 г., Лубиц попал в автомобильную аварию и у него возникли проблемы со зрением и позвоночником, а потом и с психологическим состоянием. Он наблюдался у врачей, однако скрывал от работодателя проблемы со здоровьем, а от врачей – что продолжает работать пилотом. Следствие возложило ответственность на медиков и рекомендовало органам авиации ужесточить правила регулярной проверки пилотов и обязать врачей немедленно сообщать о любых рисках, связанных с психическим здоровьем пилотов. Но есть большие сомнения, что корень проблемы – недостаточно жесткий контроль. Скорее он может вызвать еще больший страх и желание скрыть от врачей и работодателя свое состояние. Напротив, если бы люди могли рассчитывать на более понимающее отношение и помощь, то они говорили бы о своих проблемах, не боясь осуждения и увольнения. Тогда, возможно, Андреас Лубиц взял бы больничный, получил необходимое лечение, вернулся бы к работе, 150 человек остались бы живы.

Эта история произошла со взрослым человеком, который общался со специалистами и в принципе знал, что с его состоянием что-то не так и он может получить помощь. Что же говорить о случаях, когда трудно даже понять, что именно не так и к кому пойти. С печальной регулярностью мы видим публикации в СМИ о самоубийстве подростков. Действительно, в России растет количество суицидов среди несовершеннолетних²³. Наиболее частыми причинами служат тотальное одиночество, невозможность поделиться проблемами в семье или со сверстниками, боязнь насмешек и осуждения. ЮНИСЕФ опубликовал рассказы пяти подростков из Казахстана, которым удалось преодолеть намерение покончить с собой благодаря участию

²⁰ Белят А. Одно расстройство. Как жить с ментальными особенностями. – М.: Альпина Паблишер, 2022.

²¹ Завьялова Д. Мы живем на Сатурне: Как помочь человеку с пограничным расстройством личности. – М.: Альпина Паблишер, 2024.

²² Brouwers E. P. M., Matthijssen J., Van Bortel T. et al. Discrimination in the workplace, reported by people with major depressive disorder: a cross-sectional study in 35 countries. *BMJ Open*. 2016; 6(2): e009961.

²³ В России выросло число детских суицидов и их попыток // РБК. <https://www.rbc.ru/society/07/07/2022/62c594289a7947eece23ead6>.

в специальной программе по повышению осведомленности о психическом здоровье в школах²⁴. В их историях звучит много боли и отрезанности от других людей:

«Постоянные ссоры родителей сделали мою жизнь несчастной. Я хотел оставить свою семью. Смерть казалась единственным выходом».

«Многие подростки страдают от депрессии. К сожалению, я тоже. В какой-то момент мои проблемы казались неразрешимыми – я постоянно думала о смерти. Мысли поглотили меня и больше не оставляли в покое».

«Я была убеждена, что меня никто не любит, я никому не нужна. У меня была очень низкая самооценка. Я не любила жизнь».

К счастью, это истории со счастливым концом, но сколько других, кто так и не нашел поддерживающих взрослых, кому можно раскрыть свои переживания.

Конечно, последствия стигматизации не всегда настолько трагичные, однако они создают настрой в обществе, из-за которого людям трудно признаться даже себе, не говоря уже о других, что они нуждаются в помощи. При этом они все равно чувствуют, что им не по себе и состояние не улучшается. От этого падает самооценка, уверенность в себе, возникают сомнения в собственной ценности и в том, что ты кому-то нужен. Так закручивается спираль социальной изоляции и одиночества: человек начинает меньше общаться с друзьями и коллегами, что еще хуже сказывается на психологическом состоянии. Чем больше в обществе стигматизирующих убеждений и чем громче о них говорят, тем меньше шансов, что меры, которые предпринимают организации здравоохранения, чтобы сделать помощь доступной, будут работать.



²⁴ Как 5 подростков преодолели мысли о суициде // UNICEF. <https://www.unicef.org/kazakhstan/Новостные-заметки/как-5-подростков-преодолели-мысли-о-суициде>.

Что же с этим делать? Конечно, неверные представления и стереотипы сокращаются, если в целом в обществе циркулирует больше информации о психическом здоровье. Например, иногда инициатива отдельных людей помогала тем, кто страдает от проблем с психическим здоровьем, начать открыто говорить об этом. В июле 2017 г. солист группы Linkin Park Честер Беннингтон покончил с собой. В сентябре того же года его вдова Талинда Беннингтон опубликовала видео, снятое за 36 часов до смерти ее мужа со словами: «Это мой самый личный твит за всю жизнь. Я показываю его, чтобы вы знали, что у депрессии нет типичного выражения лица или поведения». На видео музыкант весело проводил время с сыном, ел на спор мармеладки и смеялся. Так начался флешмоб #faceofdepression²⁵. Под этим хештегом тысячи людей по всему миру делились в социальных сетях личными историями и фотографиями, которые сделали они сами или их близкие, страдающие депрессией и находящиеся на грани самоубийства. Чаще всего на фото были улыбающиеся люди, и вы никогда не сказали бы, что они переживают отчаяние и безнадежность. Флешмоб позволил многим людям с депрессией заговорить о ней и получить поддержку окружающих.

²⁵ Лицо депрессии (англ.).

Что делает нас сильнее (и что нет)

Познакомьтесь с Аней. Она родилась в маленьком городке в семье, где уже было трое детей. Папа работал школьным учителем, мама – медсестрой в местной поликлинике. Денег не хватало, жили очень скромно в трехкомнатной квартире на шестерых, поэтому личного пространства на каждого было немного. Чтобы поскорее обрести независимость и жить отдельно, Аня после 9-го класса ушла из школы, уехала в областной центр и нашла работу в магазине. С семьей девушка всегда поддерживала теплые отношения.

В то же время Катя, Анина ровесница, выросла в семье успешных бизнесменов. У нее были личная комната, отдых за границей и учеба в частной школе. Родители Кати поддерживали ее увлечения, она занималась музыкой и спортом. При этом родители, хоть и заботились о ней, были часто заняты делами и проводили мало времени вместе. Катя и после окончания школы продолжала с ними жить, но эмоциональной близости с родителями не чувствовала.

Мы видим, что условия, в которых родились и выросли девушки, сильно отличаются. У Ани было много семейных обязательств, она росла в бедности и сталкивалась с финансовыми трудностями с самого детства. Ее решение оставить школу и начать работать было связано с желанием поскорее отделиться от семьи. При этом хорошие отношения с родителями, братьями и сестрами помогли Ане чувствовать себя защищенной и любимой, несмотря на непростое материальное положение.

Катя, напротив, росла в более материально благополучных условиях. У нее было больше возможностей для самореализации и развития. В то же время Катя была довольно одинока в семье и ощущала недостаток эмоциональной поддержки.

Как вы думаете, скажутся ли обстоятельства, в которых оказались Аня и Катя, на их психическом здоровье? Если да, то как? Давайте посмотрим, что про это говорит современная наука.

Мы все очень разные: у нас разная наследственность (особенности психического и физического здоровья, которые передаются нам от предыдущих поколений), разное воспитание и состав семьи, разные материальные условия жизни и доступ к образованию. Все это формирует нас как личностей и влияет на психологическую устойчивость.

На некоторые из этих условий очень трудно или даже совсем невозможно повлиять, потому что они относятся к *биологическим* факторам (особенностям организма, с которыми мы рождаемся и которые наследуем от своих родителей) или *макросоциальным* (условиям жизни в обществе и стране, в которых мы проводим первые годы). Среди последних есть условия, повышающие риски психологических проблем (бедность, отсутствующее или плохое образование, социальное неравенство, высокий уровень насилия в обществе), а есть те, которые защищают нас и делают устойчивее (доступ к хорошим образованию и медицине, бытовое благополучие, безопасность среды и уважение прав человека). Некоторые люди изначально более уязвимы, чем другие, и им труднее справиться с жизненными трудностями.

Например, Аня росла в условиях, которые повышали риски для ее психического здоровья: ее семья была бедной, жила в тесноте, а дети не имели доступа к хорошему образованию. Катя же, наоборот, находилась под защитой финансового достатка родителей и возможностей учиться тому, что она хочет. Однако значит ли это, что если ты родился в бедной семье

или стране и твоё детство прошло в окружении сомнительных компаний в подворотнях, то тебе гарантированы проблемы с ментальным здоровьем? Конечно нет. Множество других условий могут смягчить ситуацию (или усугубить ее).

МАКРОСОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

Риски	Защита
■ социоэкономические: бедность, низкий уровень образования, плохие жилищные условия ■ стигма, дискриминация, социальное неравенство ■ уровень насилия в обществе	■ социоэкономические: доступ к образованию, медицине, экономическое благополучие ■ уважение прав человека, равные возможности ■ безопасность и развитые социальные институты

Еще мы помним, что семьи девочек отличались *отношениями* к детям и между родителями: Аню окружали любовью и поддержкой, тогда как Катя чувствовала себя одинокой. Отношения внутри семьи и среди людей, которые нас окружают (соседи по дому, коллеги, знакомые), вносят огромный вклад в нашу устойчивость и психологическое благополучие. Если мы чувствуем себя изолированными или – еще хуже – что окружающие относятся к нам враждебно, даже большое богатство и другие возможности не смогут это полностью компенсировать. Но единомышленники и люди, которым мы можем доверять, с которыми можно разделить печали и радости, создают прослойку, которая защищает от превратностей жизни.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ

Риски	Защита
■ дистанцированное или враждебное сообщество ■ социальная изоляция и одиночество	■ поддерживающее сообщество ■ эмоционально близкие отношения

Наконец, мы подобрались к самой большой группе факторов – *индивидуальным*, которыми мы можем управлять больше, чем всем остальным. Это наш образ жизни, навыки саморегуляции, способы справляться с трудными ситуациями и многое-многое другое. Конечно, в этом мы тоже изначально сильно отличаемся друг от друга: кому-то повезло быть очень работоспособным и стрессоустойчивым, а кто-то быстро истощается и легко выбивается из колеи при малейшей ссоре с прохожим. На это также может влиять и наследственность, и воспитание в раннем детстве. Однако у нас все же остается большое пространство для выбора. Каждый день Аня и Катя принимают кучу решений: прогуляться лишней раз пешком или про-

ехать пару остановок на автобусе, пообщаться с близкими людьми или провести часок-другой, листая ленту новостей, лечь спать пораньше или посмотреть еще один эпизод сериала. Все это вносит свой вклад в их психологическое состояние.

В этой книге мы сфокусируемся как раз на том, что можем сделать с индивидуальными и межличностными факторами, чтобы укрепить свое психическое здоровье. При этом будем помнить, что если мы росли и/или находимся в неблагоприятных макросоциальных условиях, то они на нас влияют. Часто в таких ситуациях поиск возможностей для переезда в безопасную среду, получения образования и финансовой поддержки может быть более важным, чем освоение способов саморегуляции и соблюдение баланса работы и отдыха.

Минутка рефлексии

Посмотрите на этот чек-лист и отметьте, какие из факторов есть в вашей жизни (про что-то вы можете быть не уверены, это нормально, не отмечайте эти пункты):

В моей семье есть родственники с психическими заболеваниями.	☐	Я не знаю о случаях психических заболеваний в семье.	☐
На мое самочувствие ощутимо влияют мои хронические заболевания или особенности.	☐	Мое физическое здоровье хорошее или отличное.	☐
У меня нет доступа к хорошей медицине, я не могу получить необходимое мне лечение.	☐	Я могу получить ту медицинскую помощь, в которой нуждаюсь.	☐
Я нахожусь в очень стесненных финансовых условиях, часто еле хватает на необходимые вещи (еду, одежду, оплату жилья) или я постоянно живу в долг.	☐	Мне хватает денег на все необходимое и еще есть сколько-то сверху.	☐
Я не чувствую себя в безопасности — моей жизни, здоровью или свободе что-то угрожает.	☐	Мне ничего не угрожает.	☐
У меня нет никакого профессионального образования.	☐	У меня есть профессиональное образование.	☐
Я часто пью алкоголь / курю / употребляю психоактивные вещества.	☐	У меня нет вредных привычек.	☐
Я плохо сплю (не высыпаюсь, не могу заснуть, вижу кошмары и пр.).	☐	Я хорошо сплю.	☐
Я ем недостаточно или питаюсь несбалансированно (не ем достаточно фруктов и овощей, рыбы / мяса / другой белковой пищи и т. п.).	☐	Я питаюсь разнообразно и сбалансированно.	☐
Я веду малоподвижный образ жизни.	☐	Я регулярно физически активен.	☐
Я редко выхожу из дома.	☐	Я часто бываю на улице / на природе.	☐
Я постоянно испытываю высокий уровень стресса.	☐	В моей жизни нечасто случаются стрессовые	☐

Чем больше отметок на левой стороне, тем выше риски для психического здоровья. И наоборот: чем больше утверждений вы выбрали справа, тем устойчивее ваше состояние. Если это ваш случай – прекрасно, порадуемся этому и вспомним фразу, которую приписывают советскому тяжелоатлету Юрию Власову: «Береги здоровье в солнечный день». Как я уже говорил, гораздо проще и эффективнее создавать запас прочности, когда все хорошо. Этим мы и займемся в следующей главе. Если же левая часть у вас явно перевешивает правую, спешу вас поддержать и успокоить: многое в наших руках и вы на правильном пути, раз читаете эту книгу. Важны любые, даже маленькие шаги к пониманию и заботе о себе. Отправимся в этот путь вместе!

Главные мысли

■ Переживания, психологические проблемы и психические расстройства – не что-то новое, с чем столкнулись только современные люди. А вот хорошая помощь с этим – действительно недавнее приобретение.

■ Нас все еще окружают предрассудки и стереотипы, и это сильно мешает воспринимать заботу о своем психологическом состоянии так же естественно, как заботу о физическом здоровье.

■ На психическое здоровье влияет очень много факторов: биологические, макросоциальные, межличностные, индивидуально-психологические. Какие-то из них помогают нам становиться устойчивее и чувствовать себя лучше, какие-то создают риск для здоровья.

■ Мы не можем влиять на все факторы, но многое находится в зоне нашего контроля, например образ жизни, способы решать проблемы и относиться к трудностям, регулировать свои эмоции и мысли, строить отношения с людьми и др.

Часть 2

Путеводитель по заботе о психическом здоровье

Предположу, что раз вы держите в руках эту книгу, то идея заботы о ментальном здоровье вам не чужда. Теперь вы знаете еще больше о том, почему заботиться о психике так же важно, как о своем теле. Но вот вопрос: что это значит – заботиться о психике? С телом есть знакомые с детства действия вроде той же чистки зубов или утренней зарядки. Но кому из нас родители или учителя говорили: «Каждый вечер перед сном подумай, за что можно поблагодарить сегодняшний день» или «Посиди в тишине и последи за дыханием, почувствуй, где напряжено твое тело, подумай, как сделать себе комфортнее»? Может быть, кому-то и посчастливилось иметь рядом взрослых, которые умели выделять время для себя, каждый день делать вещи, которые их радуют, и отмечать мысли и стереотипы, которые портят им жизнь. Но, думаю, не ошибусь, если скажу, что таких везунчиков немного среди моих читателей.

Нас не учили этому и в школе. Напротив, часто оттуда мы вынесли правила, что думать о себе – эгоистично, лениться – очень плохо, надо слушать и делать, что говорят другие – более взрослые, умные, опытные (а часто это значит – не доверять себе и не считать свое мнение важным). Конечно, я не утверждаю, что всех нас окружали исключительно психологически неграмотные взрослые. И все же я слышала очень много историй о том, как в детстве люди накрепко усваивали мысли, как надо и должно, а не как лучше для себя, и как в дальнейшем им это мешало думать о себе и своем психологическом благополучии. Часто мы не знаем, что это значит и с чего начать, чувствуем себя не очень здорово и недовольны собой, отношениями и вообще жизнью.

Возвращаясь к аналогии с заботой о физическом здоровье, конечно, было бы классно, чтобы и для психологического благополучия у нас была понятная инструкция «делай раз, делай два – и будет все окей». Часто же мы слышим советы вроде «принимай себе таким, какой ты есть», «позаботься о себе», а то и «просто не грусти». Такие советы мало помогают и не отвечают на вопрос, как все это конкретно сделать, на что именно обратить внимание. Про тело мы хотя бы знаем, что у нас есть руки-ноги-голова, есть сердечно-сосудистая система и желудочно-кишечный тракт, легкие и мозг. И хотя медицинские рекомендации тоже бывают противоречивыми и меняются со временем, все же почти каждый современный человек обладает базовым набором знаний, что вредно, а что полезно этим органам и системам. Когда речь заходит о психике, даже понять, где там руки-ноги-голова, сложно, ведь ее не пощупать, не увидеть. Человек воспринимает свое «я» целостно, и психика для нас часто – сплав разнообразных эмоций, переживаний и размышлений, отношения к себе, людям, событиям. Они варятся в одном котле, поэтому и непонятно, как к себе подступиться.

К счастью, психологическая наука существует уже вторую сотню лет, и мы всё больше и больше узнаем про то, как устроен наш внутренний мир. Да, он сильно отличается от устройства телесного, и существует много способов его описать. При этом можно выделить определенные элементы нашего опыта, знакомство с которыми помогает нам лучше понять себя и открывает возможность управлять своими состояниями, поддерживать себя в трудную минуту, сохранять устойчивость, когда вокруг штормит. В этой главе мы познакомимся с такими элементами, как связь образа жизни и физического самочувствия с ментальным здо-

ровьем, базовые психологические потребности, эмоции, мысли, способы справляться с трудностями, вклад отношений в психологическое благополучие и опора на ценности.

Сразу скажу, что это не исчерпывающий список и не единственный способ говорить о психике и поведении, и другие тоже имеют право на существование и ценны для понимания себя. Можно было бы говорить о чертах личности и темпераменте, силе воли и мотивации, жизнестойкости и культурном контексте, который нас формирует. Я выбрала то, что выбрала, потому что, во-первых, эти составляющие мне кажутся понятными очень широкому кругу читателей (а я хочу, чтобы книга была полезна как можно большему количеству людей), и, во-вторых, в то же время они хорошо исследованы, и я могу опираться на научные данные, рассказывая про ту или иную тему (а так как я больше 20 лет занимаюсь психологическими исследованиями, мне кажется важным подкреплять размышления и рекомендации фактами).

Итак, эта глава станет для вас мудрым проводником в мир практики заботы о психическом здоровье, если:

- у вас нет не только готового ответа на вопрос «Как заботиться о себе», но даже толком непонятно, все ли с вами в порядке;

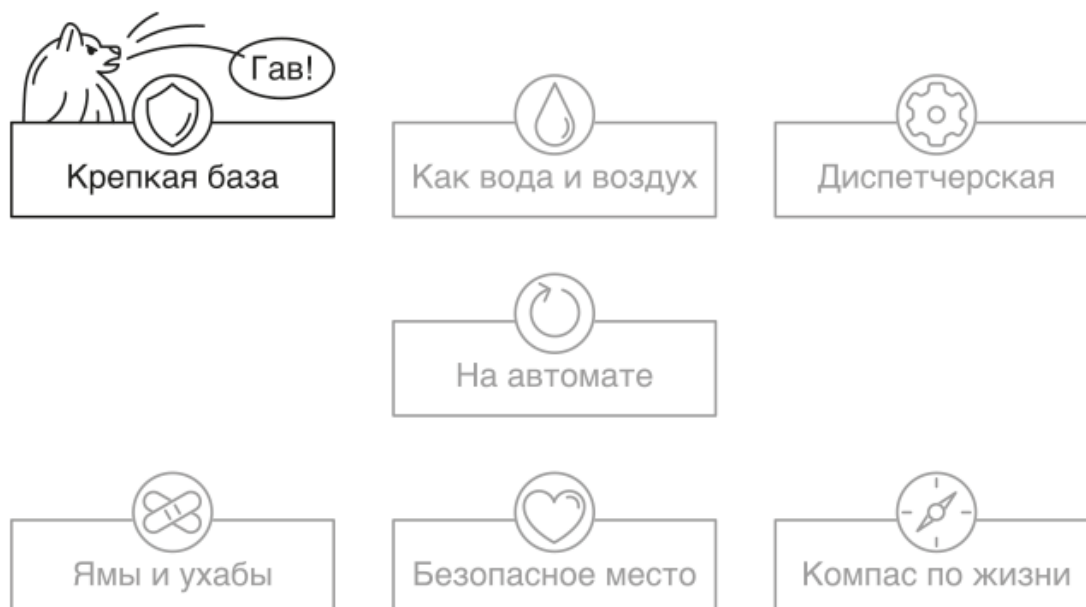
- вы чувствуете потребность разобраться в теме, но вам не за кем подсмотреть, не у кого попросить подсказку или совет, а к психологу пока идти страшновато;

- вы уже что-то знаете и понимаете или даже ходите к психологу, но хотите прокачать навыки и лучше понимать, что с вами происходит и как можно изменить свое состояние;

- вам просто нравится узнавать новое и любопытно прокачать психологическую грамотность.

Путешествие в мир внимательного и бережного отношения к себе с непривычки может быть непростым, и ваш внутренний навигатор иногда может запутаться в сложных эмоциях и вызовах, которые возникают по пути. Порой может казаться, что дорога слишком длинная и сделать надо слишком много. Могут возникать сомнения, под силу ли вам что-то изменить. Путеводитель поможет вам разобраться и шаг за шагом проведет по основным способам заботы о себе. Так что, когда вы закончите читать главу, у вас будет ясная картинка и список конкретных вещей, которые вы можете делать каждый день, как пресловутую чистку зубов или утреннюю зарядку.

Крепкая база: образ жизни и психическое здоровье



Ильяс обожает свою работу. Ему было всего 24, и многие его сверстники только окончили университет, а он уже получил место программиста в очень престижной международной IT-компании. Амбициозные задачи настолько захватывают его, что он часто забывает пообедать. Да что там, иногда и в туалет сходить некогда. В компании заботятся, чтобы работникам было максимально комфортно: не выходя из офиса, можно найти и кухню с готовой едой и перекусами, и удобные зоны отдыха с диванами и гамаками, и спортзал, и даже комнату релаксации. Ильяс и не выходил – часто засиживался глубоко за полночь и потом уже решал не ехать домой, ведь с утра снова на работу, зачем тратить время. Карьера шла в гору, через пару лет Ильяс уже руководил небольшой командой. Ответственность и нагрузка увеличивалась, но он до поры до времени неплохо справлялся. Правда, стал замечать, что пробежать по лестнице пару пролетов не настолько легко, как раньше, утром приходится пить не одну, а три чашки кофе, чтобы прийти в себя и приступить к работе. Да и вообще время от времени нападала то хандра (если оставался один), то раздражительность (если вокруг крутились люди). Сфокусироваться на работе в таких условиях было сложно. Все чаще посещали мысли бросить когда-то любимую работу, но идея пугала. Старшие коллеги посоветовали уйти в творческий отпуск – компания оплачивала хорошо проявившим себя сотрудникам годовой отдых. Ильяс подумал, что терять нечего, и решил попробовать.

Ежегодно редакторы словарей обновляют статьи и добавляют новые термины, которые вошли в речь людей. В 2018 г. Оксфордский словарь английского языка ввел слово *hangry*, родившееся от склеивания двух слов – "*hungry*" («голодный») и "*angry*" («злой», «сердитый») – и означающее «сердитый или раздражительный из-за голода»²⁶.

²⁶ Oxford English Dictionary. New words list. 2018.

Думаю, многим из вас знакомо это чувство, когда пропустишь обед и буквально все бесит. Вы не одиноки! Исследования подтвердили, что голод усиливает гнев и раздражительность и снижает чувство удовольствия. Голодные люди с большей вероятностью раздражаются или расстраиваются при просмотре неприятных изображений. Голодные супружеские пары плохо контролируют свои эмоции и проявляют повышенную агрессию по отношению друг к другу²⁷. А еще чем меньше времени остается до обеда (и чем больше его прошло со времени завтрака), тем строже приговоры выносят судьи²⁸. После перерыва процент положительных решений возвращается к $\approx 65\%$, как и в начале рабочего дня. Хотя таких исследований пока немного и уверенные выводы делать рано, однако, кажется, уже можно пересмотреть поговорку про путь к сердцу – все указывает на то, что он лежит через желудок для всех, ну или многих, людей, а не только для мужчин.



Современные исследования говорят нам, что не только сиюминутные состояния организма и настроение, но и психическое и физическое здоровье в целом неразрывно связаны друг с другом. И хотя об этой связи давно известно, как именно одно улучшает или ухудшает другое, мы знаем не так уж и много. Исследователи из Манчестера и Бата решили разобраться в этом²⁹. Они взяли 10 693 человека старше 50 лет и собрали очень много данных о них: о состоянии физического здоровья и активности, курении, уровне депрессии, о том, как часто человек общается с друзьями, семьей и детьми и вообще находится ли он в отношениях, сколько

²⁷ Swami V., Hochstötger S., Kargl E., Stieger S. Hangry in the field: an experience sampling study on the impact of hunger on anger, irritability, and affect. *PLoS ONE*. 2022; 17(7): e0269629. MacCormack J. K., Lindquist K. A. Feeling hangry? When hunger is conceptualized as emotion. *Emotion*. 2019; 19(2): 301–331; Bushman B. J., DeWall C. N., Pond R. S., Hanus M. D. Low glucose relates to greater aggression in married couples. *PNAS USA*. 2014; 111(17): 6254–6257.

²⁸ Danziger S., Levav J., Avnaim-Pesso L. Extraneous factors in judicial decisions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2011; 108(17): 6889–6892.

²⁹ Ohrnberger J., Fichera E., Sutton M. The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social Science & Medicine*. 2017; 195: 42–49.

денег зарабатывает и разных других деталях жизни. Целых 10 лет ученые наблюдали за этими людьми и выяснили, что:

■ состояние психического здоровья прямо влияет на здоровье физическое, и чем старше мы становимся, тем сильнее это влияние;

■ физическая активность вообще оказалась важной вещью, которая вносит свой вклад и в то, и в другое. Связь движения, тела и психики напоминает известную загадку про курицу и яйцо: когда улучшается состояние физического и психического здоровья, человек начинает больше двигаться, а как только он начинает больше двигаться, так и настроение и самочувствие в целом идет в гору. Так что не всегда даже можно понять, что же первым начало улучшаться (или ухудшаться);



■ что касается отношений, то и раньше было известно³⁰, что связи с другими людьми очень важны для нашего благополучия. Новое исследование только подтвердило это. Люди, которые не чувствуют себя в изоляции и одиночестве, физически здоровее. Любопытно, что это объясняется тем, что близкие – семья, друзья – помогают нам больше заботиться о своем здоровье (а мы им).

Исследователи пришли к выводу, что с помощью довольно простых и недорогих способов (таких как физическая активность и помощь людям, включение их в социум) можно достичь впечатляющих результатов – примерно до 55 % последствий болезней у людей старше 60 лет можно избежать, если изменить образ жизни. Надо сказать, что ВОЗ в 2009 г. назвала еще более значительный процент – образ жизни объясняет до 60–70 % состояния нашего здоровья³¹. Исследование 2021 г. подтвердило эти цифры³².

³⁰ Umberson D., Karas Montez J. Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*. 2010; 51(1_suppl): 54–S66.

³¹ World Health Organization. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. World Health Organization, 2009 // IRIS. WHO. <https://iris.who.int/handle/10665/44203>.

³² Bian Z., Wang L., Fan R. Genetic predisposition, modifiable lifestyles, and their joint effects on human lifespan: evidence from multiple cohort studies. *BMJ Evidence-Based Medicine*, 2024 // <https://ebm.bmj.com/content/early/2024/04/16/bmjebm-2023-112583>.

Кто из нас не слышал о пользе для здоровья сбалансированного питания, физической активности и сна? Но много ли вы знаете о том, как конкретно они влияют на настроение, умственные способности и даже отношения с другими людьми? Давайте внимательнее посмотрим, как эти три кита здорового образа жизни – питание, сон и движение – связаны с нашим психологическим благополучием.

Питание

Сравнительно недавно ученые выяснили, что не только наши эмоции влияют на пищеварение (к примеру, от беспокойства и депрессии мы можем получить расстройство желудка или кишечника – вспомните «медвежью болезнь»), но и наоборот. Оказалось, что в пищеварительной системе есть своя нервная система! Конечно, кишечник не может буквально думать и принимать решения, какую сосиску выбрать вам на ужин, но у него довольно много действующих самостоятельно нейронных цепочек, которые контролируют мышечные сокращения, местный кровоток, помогающий усваивать эту самую сосиску и выводить ее остатки из организма, и много всего другого.

В кишечнике находятся миллиарды нейронов, которые образуют сложную сеть – энтерическую нервную систему (ЭНС). Сеть называют вторым мозгом, потому что она способна работать независимо от центральной нервной системы (головного и спинного мозга, ЦНС), а также и взаимодействовать с ними. ЭНС отвечает за то, как быстро перемещать пищу по кишечнику, контролирует выделение желудочного сока и управляет мускулатурой кишечника. Она буквально как командный центр координирует все процессы.

Но и это еще не все! Кишечник содержит огромное количество микроорганизмов, которые образуют микробиом. Микроорганизмы помогают перерабатывать пищу, синтезируют витамины и взаимодействуют с нейронами ЭНС. Кроме того, микробиом вырабатывает нейромедиаторы (особые химические вещества, которые передают сигналы в мозг) и другие сигнальные молекулы. Некоторые из них влияют на наше эмоциональное состояние и поведение: например, микроорганизмы, производящие серотонин и гамма-аминомасляную кислоту (GABA). Эти вещества связаны с чувством счастья и расслабления. Дисбаланс в микробиоме может привести к воспалению и увеличению проницаемости кишечной стенки, что, в свою очередь, может быть связано с симптомами тревоги и депрессии.

Между мозгом и кишечником вообще происходит очень активное сотрудничество. Например, в кишечнике в ответ на прием пищи вырабатываются особые гормоны – инкретины, из которых одним из самых известных и ключевых является GLP-1³³. Этот инкретин интересен тем, что умеет сообщать центральной нервной системе, что вы поели, и в ответ ЦНС дает сигнал насыщения. Такой вот внутренний телеграф³⁴.

Доктора Центра нейрогастроэнтерологии Джонса Хопкинса провели много исследований кишечной нервной системы и пришли к выводу, что она, похоже, «не способна мыслить в том виде, в котором мы ее знаем, но она взаимодействует с нашим большим мозгом в двустороннем порядке – и это дает потрясающие результаты»³⁵.

³³ Глюкагоноподобный пептид-1.

³⁴ Ученые взяли на вооружение способность GLP-1 запускать целую цепочку реакций, приводящую к подавлению жажды, снижению аппетита и возникновению чувства сытости. Сегодня в медицинской практике для лечения сахарного диабета 2-го типа существуют препараты, которые используют этот механизм. Они помогают снижать уровень глюкозы в крови, улучшают чувствительность к инсулину и способствуют снижению веса. Совсем свежее исследование (Chen X., Zhao P., Wang W. et al. The antidepressant effects of GLP-1 receptor agonists: A systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. 2023; 32(1): 117–127) к тому же показало, что у пациентов с диабетом, которые использовали препараты GLP-1, снижался риск возникновения депрессии после начала приема лекарств по сравнению с теми, кто не принимал эти препараты.

³⁵ The brain gut connection // Hopkins medicine. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-brain-gut-connection>.



Таким образом, работа кишечной нервной системы может не только более или менее успешно переваривать сосиску, но и влиять на наше эмоциональное состояние. От 10 до 15 % людей страдают синдромом раздраженного кишечника (СРК)³⁶. УЗИ и рентген не покажут ничего страшного: кишечник этих пациентов совершенно здоров. Однако они мучаются от запоров, диареи, вздутия живота, болей в желудке. Десятки лет исследователи и врачи считали, что тревога и депрессия способствуют возникновению этих проблем. Но исследования доктора Джея Пасрича, д. м. н., бывшего директора Центра нейрогастроэнтерологии Джонса Хопкинса, показали, что может быть и обратная связь: постоянное раздражение кишечника может посылать в центральную нервную систему сигналы, которые вызывают изменения настроения и могут приводить к депрессии и тревоге. Так или иначе, несмотря на кишечные симптомы, этим пациентам часто помогает лечение, направленное на снижение стресса, тревоги или депрессии – психотерапия, антидепрессанты и пр. Многочисленные исследования показали, что такая терапия помогает наладить пищеварение гораздо лучше, чем традиционное лечение запоров или диареи.

В этом нет никакой магии. Наверняка вы слышали про серотонин – нейромедиатор, который регулирует настроение и подавляет боль, а также помогает налаживать сон и аппетит. С его дефицитом в мозге еще долгое время связывали развитие депрессии, но эта гипотеза не подтвердилась³⁷. Так вот, ученые из Гарвардского университета выяснили³⁸, что почти 95 % нашего серотонина вырабатывается в желудочно-кишечном тракте, так что его состояние прямо связано с нашими эмоциями. Миллиарды «хороших» бактерий, выстилающих кишечник, не только защищают его от всяких вредных веществ, они еще и активируют нервные пути, соединяющие кишечник и мозг. От того, насколько хорошо себя чувствуют эти бактерии, зависят и ваш стул, и ваше настроение.

³⁶ Quigley E. M. M., Bytzer P., Jones R., Mearin F. Irritable bowel syndrome: the burden and unmet needs in Europe. *Digestive and Liver Disease*. 2006; 38(10): 717–723.

³⁷ Moncrieff J., Cooper R. E., Stockmann T. et al. The serotonin theory of depression: a systematic umbrella review of the evidence. *Molecular Psychiatry*. 2023; 28: 3243–3256.

³⁸ Nutritional psychiatry: Your brain on food // Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626>.

Открытия связи кишечника и мозга привели к тому, что появилось целое направление медицины – пищевая психиатрия (nutritional psychiatry). В ее рамках исследователи пытаются понять, можно ли с помощью определенного рациона питания улучшить психологическое состояние. Надежных данных пока нет, но я с интересом слежу за этими изысканиями и надеюсь, что в скором времени мы узнаем, какое же молодильное яблочко можно съесть, чтобы не только прекрасно выглядеть, но и быть в бодром состоянии духа.

Что же делать?

Рекомендаций по питанию такое множество и так часто они противоречат друг другу, что голова может пойти кругом. Сегодня говорят, что красное мясо – чуть ли не яд, завтра – что без него человеку не прожить, всевозможные диеты появляются, становятся модными и исчезают без следа со скоростью света. Эта книга – не учебник по питанию и тем более не ставит перед собой цель наладить ваш рацион с учетом состояния здоровья, вкусов, представлений об идеальном теле и прочем. Я лишь хочу напомнить, что покормить себя вовремя и той едой, которая вам нужна и нравится, – это вопрос не только физического выживания, но и заботы о психологическом самочувствии. Так что здесь мы вспомним только базовые принципы сбалансированного питания, с которыми на сегодняшний день согласны исследователи и врачи, придерживающиеся принципов доказательной медицины.

Три базовых принципа:

1. Пейте воду. Большинству людей необходимо от четырех до шести чашек простой воды каждый день³⁹. Но вообще-то потребность в воде – штука индивидуальная. Правило четырех–шести чашек в день нацелено на относительно здоровых людей, и даже для них нужное количество воды зависит от того, сколько жидкости потребляется с другими напитками и едой (например, супами, огурцами или арбузами). Кроме того, на потребность в воде влияют заболевания, лекарства, которые вы принимаете, уровень физической активности и даже климат, в котором вы живете (холодный или жаркий, влажный или сухой). Так что цельтесь в четыре–шесть чашек в день, но при необходимости проконсультируйтесь с врачом.

2. Ешьте, по возможности, больше свежих или не очень сильно обработанных фруктов и овощей (они богаты клетчаткой, а она очень полезна). Стандартно рекомендуется пять порций в день. Если вы едите консервированные овощи и фрукты, убедитесь, что в них добавлено не слишком много сахара или соли. Также доказана польза ферментированных продуктов⁴⁰ – квашеной капусты, кимчи, комбучи, кефира и пр.

3. Минимизируйте продукты с добавленными солью и сахаром. К ним относятся сладкие напитки, готовые супы, мясные продукты вроде колбасы, соусы, чипсы и т. п. Вам не надо совсем отказываться от них, но пусть они хотя бы не будут основной составляющей вашего рациона.

Если же говорить о пропорциях разных продуктов в течение дня, то за основу можно взять так называемую гарвардскую тарелку⁴¹ – рацион, описанный учеными из Гарвардской школы общественного здравоохранения⁴². Четверть из нее составляют зерновые продукты (цельнозерновой хлеб и макароны, коричневый рис), другую четверть – белковая пища (рыба, птица, бобовые и орехи), остальную половину – овощи (картошка не в счет) и фрукты. Кроме

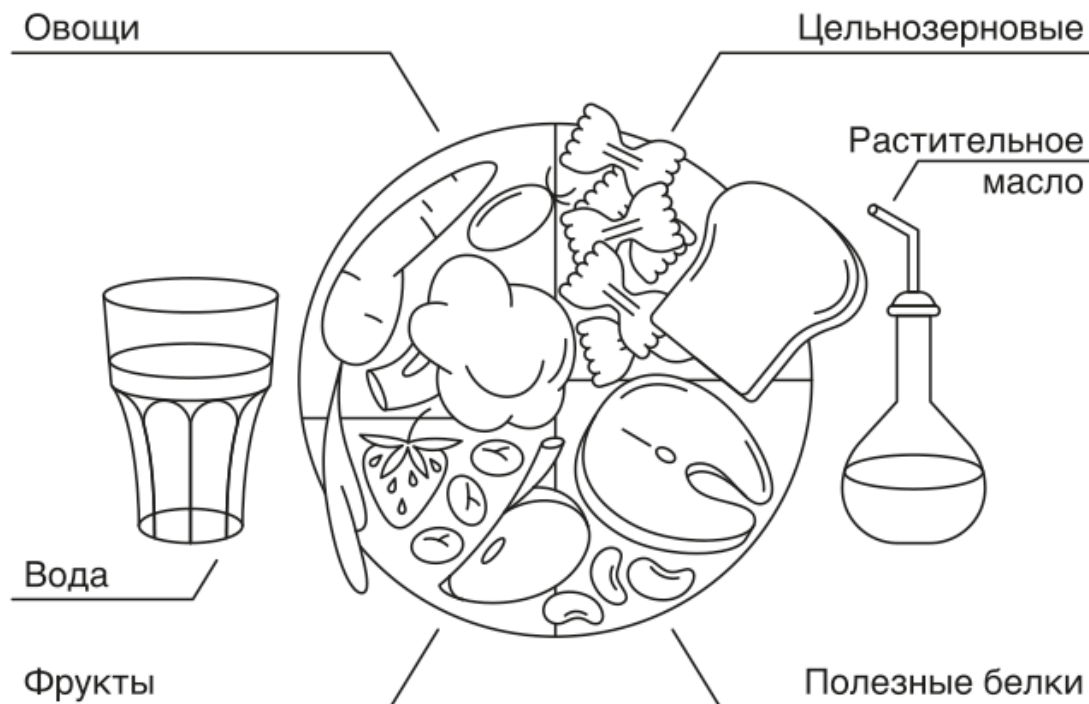
³⁹ How much water should you drink // Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-much-water-should-you-drink>.

⁴⁰ Marco M. L., Sanders M. E., Gänzle M. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on fermented foods. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*. 2021; 18, 196–208.

⁴¹ Если у вас есть заболевания, особые состояния здоровья или образа жизни (например, вы активно занимаетесь спортом), рекомендации по питанию могут быть другими. Посоветуйтесь со специалистами, чтобы подобрать нужный вам рацион.

⁴² Healthy Eating Plate // Harvard School of Public Health. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate>.

того, рекомендуется использовать больше оливкового масла и меньше сливочного и лучше совсем избегать трансжиров типа маргарина.



Если ваши нынешние привычки далеки от этих принципов, не беспокойтесь о том, чтобы сделать их идеальными в один момент. Выберите одно маленькое изменение: например, поставьте на рабочий стол литровую бутылку воды, чтобы она всегда была в досягаемости, и делайте по паре глотков время от времени. Сфокусируйтесь на одном простом действии – и постепенно оно превратится в привычку на всю жизнь (подробнее об этом мы поговорим в последней главе этой части).

Движение

Физическая активность высвобождает в мозге химические вещества, которые повышают настроение, помогают концентрироваться, лучше спать и снижают стресс⁴³. Особенно приятно – все это можно получить совершенно бесплатно! В качестве бонуса вы можете приобрести новых знакомых по интересам, повысить самооценку и улучшить аппетит.

Есть и еще более серьезные преимущества: доказано⁴⁴, что двигательная активность защищает нейроны мозга от старения, смягчает симптомы психических расстройств и помогает справиться с тягой к психоактивным веществам, особенно людям, у которых нет доступа к другим видам лечения.

Конечно, вы не станете гением⁴⁵ и не бросите курить, как только пробежитесь или разок отождметесь, но если физическая активность станет постоянной частью вашей жизни, то можно

⁴³ Exercise and Stress // Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>.

⁴⁴ Mahindru A., Patil P., Agrawal V. Role of physical activity on mental health and well-being: a review. *Cureus*. 2023; 15(1): e33475.

⁴⁵ Círia L. F., Román-Caballero R., Vadillo M. A. et al. An umbrella review of randomized control trials on the effects of physical exercise on cognition. *Nature Human Behaviour*. 2023; 7: 928–941.

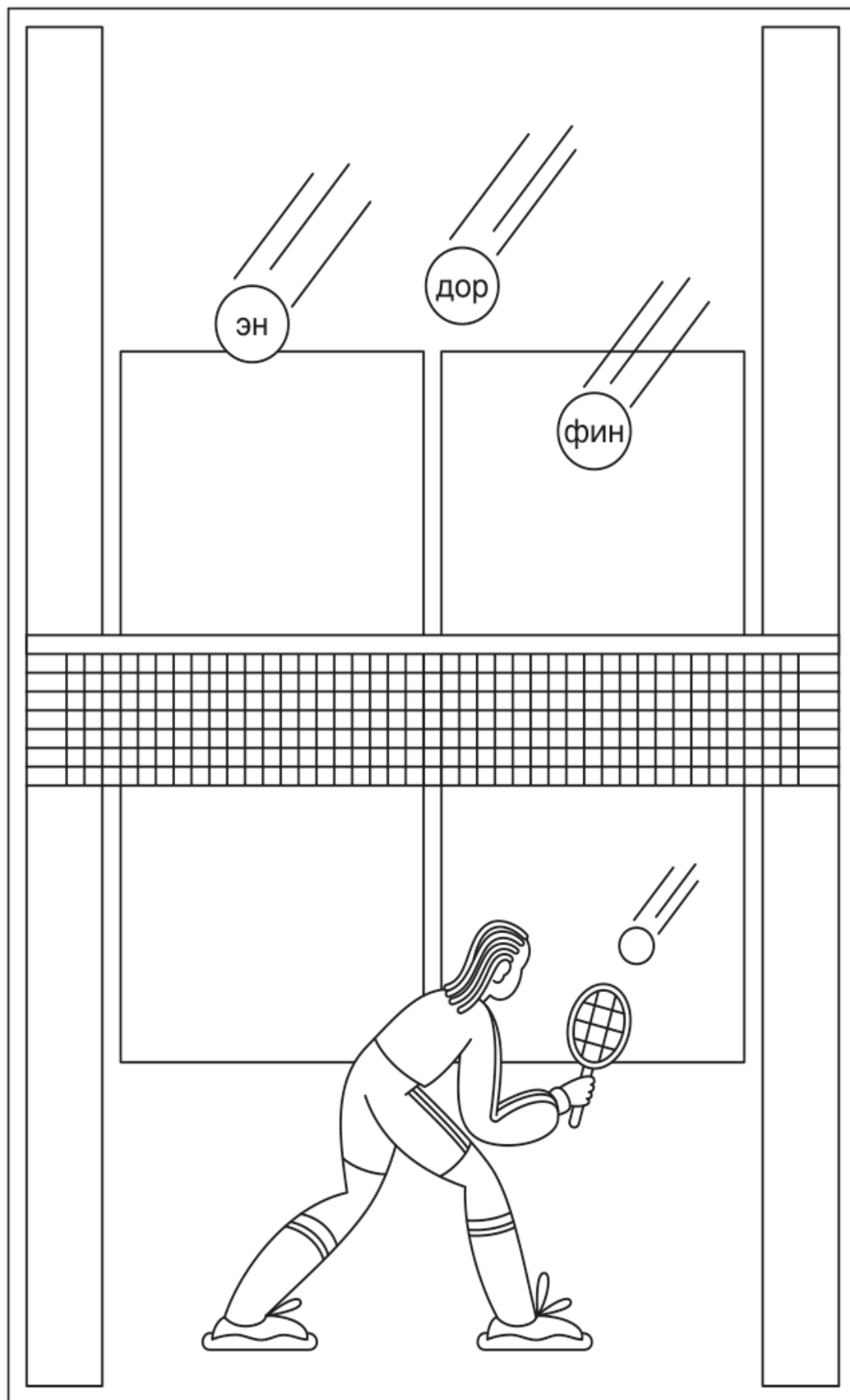
ожидать, что болезнь Альцгеймера⁴⁶ настигнет вас с меньшей вероятностью и соображать в старости вы будете лучше, чем ваши малоподвижные подружки и друзья.

И уж совсем не обойтись без движения, если вы склонны к депрессии, тревоге и тяжелому переживанию стрессов. Хотя ученые все еще продолжают уточнять, насколько сильно и как именно помогает физическая активность при этих состояниях, однако не вызывает сомнения, что эффект есть⁴⁷. Психотерапевты все чаще рекомендуют⁴⁸ клиентам с депрессией больше двигаться. Полезна любая нагрузка, но чем интенсивнее она (в разумных пределах, конечно), тем большие улучшения в состоянии отмечали исследователи.

⁴⁶ Erickson K. I., Hillman C., Stillman C. M. Physical activity, cognition, and brain outcomes: a review of the 2018 physical activity guidelines. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2019; 51(6): 1242–1251.

⁴⁷ Singh B., Olds T., Curtis R. et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety, and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2023; 57: 1203–1209.

⁴⁸ Depression and anxiety: Exercise eases symptoms // Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495>.



Как же это работает? Во время физической активности в мозге высвобождаются эндорфины, которые помогают хорошему самочувствию. Эти вещества по действию можно сравнить с опиатами (например, морфином), только совершенно естественными для нашего организма и в нужной дозировке. Благодаря их выработке мы и чувствуем себя лучше. Кроме того, в ответ на сокращение мышц выделяются особые молекулы – миокины⁴⁹, которые воздействуют на центральную нервную систему и влияют на настроение, память, сон и качество жизни в целом.

Регулярное движение приносит еще другие бонусы:

■ **Становитесь увереннее в себе.** Если у вас получается делать что-то постоянно, даже если это 5 минут зарядки каждый день или через день, появляется гордость и чувство «я могу!». И это вдохновляет на новые цели и изменения в образе жизни.

■ **Приобретаете новых знакомых.** Регулярная прогулка по парку или подтягивание на турнике во дворе могут привести вас к встречам с другими людьми, которые гуляют или подтягиваются там же. Даже простой обмен дружескими улыбками или приветствиями улучшает настроение.

■ **Учитесь здоровым способам справляться со стрессом.** Мы поговорим о разных способах преодолевать жизненные трудности чуть позже. Но немного забегаю вперед, скажу, что не все они одинаково хороши. Движение – это здоровая стратегия, которая как минимум не приведет к ухудшению состояния. А если вы двигаетесь в парке, лесу или другой природной территории, то получаете двойной защитный эффект, так как доказано, что чем сильнее связь человека с природой, тем ниже у него уровень стресса и тревоги⁵⁰.

Что же делать?

Очень удобно, что тело и психика так тесно связаны. Мы можем начать распутывать клубок заботы о себе, взявшись за любую ниточку, и она потянет за собой изменения в других областях. Давайте посмотрим, что можно сделать с движением. Многие жалуются, что трудно сделать спорт привычкой. Но серьезный спорт и не нужен всем и каждому! Речь идет о такой активности, которую легко встроить в свою жизнь и для которой не надо быть атлетом или мастером спорта.

Для начала запомним: любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Найти занятие, которое вам по душе и которым вы можете заниматься регулярно, важнее, чем заставлять себя делать то, что вам не нравится. Вы можете попробовать долго ходить, играть в бадминтон, танцевать дома, когда никто не видит, или в студии с преподавателем, плавать, гулять с соседской собакой (если нет своей). Можно делать самостоятельно упражнения под видео из интернета или записаться на занятия с тренером. Пробуйте что угодно, что заставляет ваше тело двигаться.

Сколько и как заниматься?

Хотя современные рекомендации⁵¹ предполагают, что взрослому человеку надо стремиться к 150 минутам умеренной или 75 минутам сильной активности в неделю, не отчаи-

⁴⁹ Mucher P., Batmyagmar D., Perkmann T. et al. Basal myokine levels are associated with quality of life and depressed mood in older adults. *Psychophysiology*. 2021; 58(5): e13799.

⁵⁰ Chang C., Lin B. B., Feng X. et al. A lower connection to nature is related to lower mental health benefits from nature contact. 2024; 14: Article number: 6705.

⁵¹ Physical activity and mental health // Mental Health Foundation. <http://surl.li/bxuweb>.

вайтесь, если пока не чувствуете себя готовыми к такой нагрузке. Начните с малого и прислушивайтесь к себе – со временем вы можете захотеть двигаться больше и разнообразнее. Важно отталкиваться от вашего текущего уровня физической подготовки: не пытайтесь подготовиться к полумарафону за три месяца, если до этого вы максимум догоняли автобус. Возьмите для начала за правило хотя бы один подъем на свой этаж делать по лестнице, а не на лифте. Или проходить одну автобусную остановку пешком. Замените одно привычное действие на движение, и это будет большим шагом вперед. И помните, что на кону – не похудение или спортивные достижения. Вы делаете это ради вашего хорошего самочувствия и удовольствия.

Что учесть перед началом?

Если у вас есть психическое или физическое заболевание, оно может сильно влиять на количество или тип физической активности, которую вы можете выполнять. Возможно, вам придется учитывать следующие вещи:

■ Вы регулярно принимаете лекарства.

Некоторые лекарства могут повлиять на выполнение упражнений. Например, прием бета-блокаторов (назначают при гипертонии) может привести к тому, что ваше сердце будет работать интенсивнее во время тренировки, поэтому нужно заранее скорректировать тип или количество упражнений. Если вы принимаете литий (иногда его пьют люди с психотическими состояниями), потеря жидкости из организма через потоотделение во время спорта может повысить концентрацию лития в крови до опасного уровня. Поэтому в любом случае, если вы принимаете лекарства, поговорите с врачом, прежде чем активничать.

■ Прием лекарств и/или состояние психического здоровья вызывают у вас чувство усталости и вялости.

Если вы знаете, что в определенное время суток, например утром, прием лекарств вызывает у вас чувство усталости или вам очень трудно проснуться, запланируйте активность на попозже. Если вы весь день чувствуете в себе мало сил, попробуйте немного прогуляться. Если же вы ощущаете, что энергии для движения нет совсем, будьте добры к себе. Замедлитесь, сделайте меньше обычного или возьмите паузу. Делайте, что можете и когда можете, но на следующий день попробуйте подвигаться снова.

■ У вас есть расстройство пищевого поведения или вы лечитесь от него.

Некоторые люди с расстройствами пищевого поведения склонны к чрезмерным занятиям спортом. Обязательно поговорите с психотерапевтом, прежде чем приступать к регулярным тренировкам.

■ Вы испытываете беспокойство или приступы паники.

Иногда ощущения во время физической активности могут напоминать симптомы тревоги или приступы паники. Я говорю об одышке, жаре, потливости, учащенном сердцебиении. Это может вызывать дополнительное беспокойство и мысль, что что-то пошло не так (чаще всего ничего страшного не происходит, но зачем создавать себе лишний повод для стресса, правда?). Если вы заметите такое за собой, попробуйте более спокойные занятия: неспешные прогулки, йогу или пилатес. Когда вы почувствуете, что все в порядке, можете медленно наращивать интенсивность и следите за ощущениями. Удастся ли вам отличить возбуждение от движения и панической атаки?

■ У вас диагностирована депрессия или тревожное расстройство.

Физическая активность – одна из распространенных рекомендаций при депрессии, которая имеет доказанную эффективность. Однако не пытайтесь делать сразу много – даже 10–15 минут в день могут сыграть важную роль для вашего самочувствия.

Как начать двигаться и сохранить мотивацию?

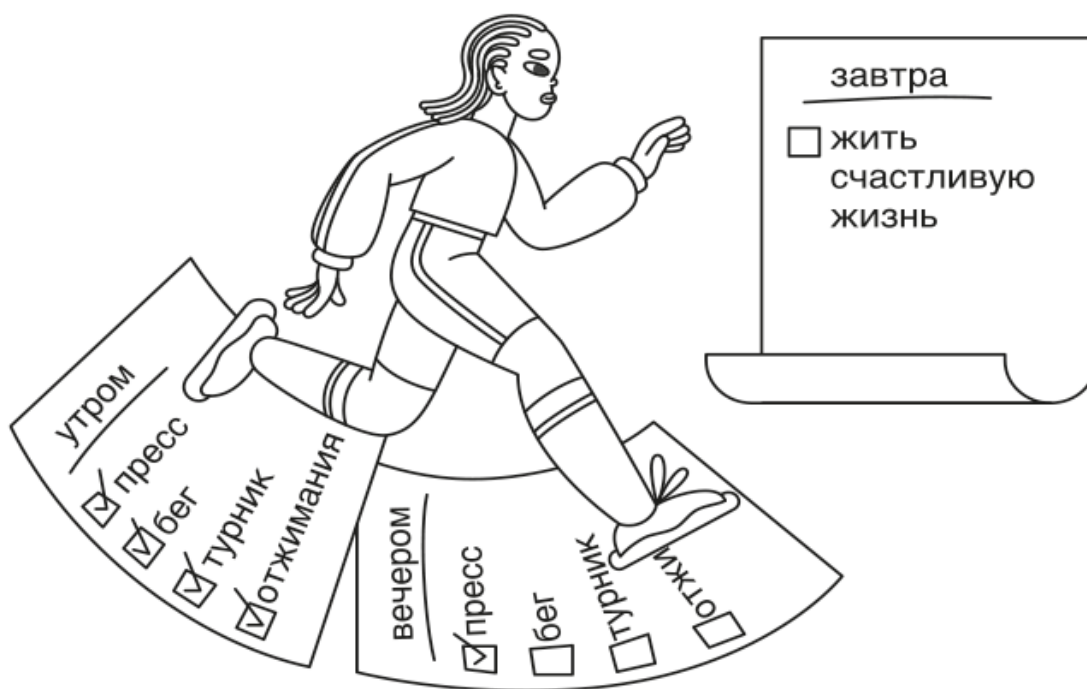
И правда, это может быть непросто. Вот что может вам помочь:

1. **Подумайте, чем вам нравится заниматься.** Решите, когда и как вы будете это делать. Например, вы с большей вероятностью польете цветы в палисаднике вечером, начнете день с пробежки или поиграете в классики с детьми после школы? А может, вы любите разделять активности с другими? Соберите группу друзей и отправьтесь, например, на занятия по аргентинскому танго! Или проведите их любимым маршрутом по полям, лесам и холмам. Чем не способ отлично провести время вместе? Выберите то, что вам действительно приятнее всего, и это поможет вам не филонить.

2. **Ставьте разумные цели.** Не надо сразу подписываться на долгие ежедневные пробежки по утрам. Выберите то, что вам по силам прямо сейчас, что вы сделаете легко и непринужденно. Усложнить цель всегда успеете.

3. **Лучше чуть-чуть, чем много или нисколько.** Если вы запланировали занятие, но вам лень, у вас нет сил или возможности сделать задуманное, сделайте столько, сколько можете: 3–5 минут, 2–3 упражнения. Во-первых, вы можете раскачаться и захотеть сделать больше, но даже если нет, то, во-вторых, привычка все равно закрепится.

4. **Воспринимайте физическую активность как способ жить более счастливую жизнь.** Если для вас это станет еще одной унылой обязанностью, которыми полна жизнь взрослых людей, долго вы не продержитесь. Помните, зачем вы это делаете. Можете нарисовать или написать себе напоминание.



5. **Подумайте о барьерах.** Выясните, что мешает вам вести физическую активность. Например, если вы чувствуете себя неловко на людях, двигайтесь дома, пока никого нет, или гуляйте в безлюдном месте. Если вам скучно упражняться в одиночестве, позовите друга, который любит те же физические нагрузки, что и вы. Или создайте чат с друзьями, чтобы отчитываться друг другу о занятиях (назовите его посмешнее, чтобы снизить градус серьезности). Проявите фантазию и найдите комфортные для себя условия двигаться.

6. Будьте готовы к неудачам и препятствиям. Они точно будут. Никто не супергерой, даже те люди, которые ими кажутся. У всех бывают откаты назад, все иногда хотят полежать и ничего не делать. Это нормально.

7. Благодарите себя за каждый шаг в нужном направлении, каким бы маленьким он ни был. Если вы пропустите тренировку или прогулку, мир не перевернется. Это не значит, что вы не сможете вернуться к движению. Просто попробуйте еще раз на следующий день. Или на последующий.

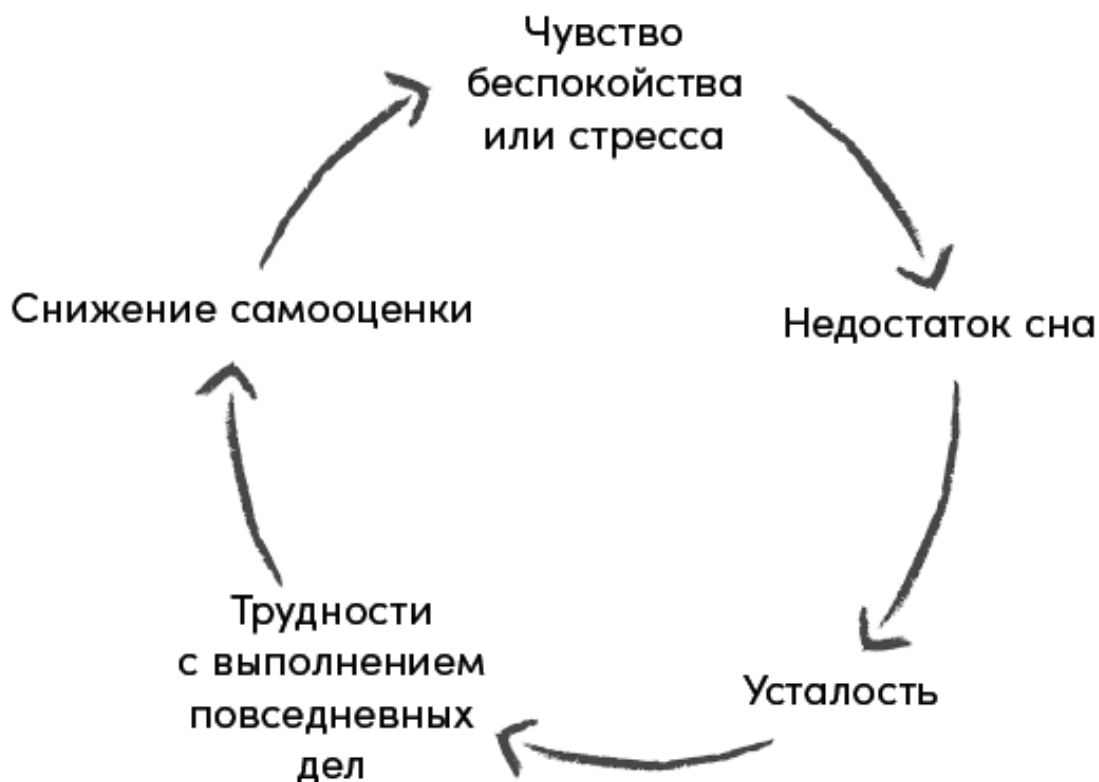
8. Заручитесь поддержкой. Поговорите с друзьями, коллегами, единомышленниками, которые точно поддержат вас в вашем начинании, а может, и присоединятся к вам.

Сон

Студенты, готовящиеся к экзаменам в последний момент, молодые родители, ночами укачивающие ребенка, операторы и медсестры с круглосуточными дежурствами могут рассказать многое про то, как влияет недосып на психологическое состояние. Раздраженность, подавленность, невозможность сконцентрировать внимание, ухудшение памяти, снижение работоспособности – самые частые последствия плохого или недостаточного сна. Как будто бы не надо быть ученым, чтобы это понимать. И все же дотошные исследователи решили проверить⁵², что же произойдет, если помочь людям улучшить их сон. Они проанализировали 65 исследований, в которых участвовало впечатляющее количество человек – 8608. И что же оказалось? Люди, которые стали лучше спать, одновременно стали более психически здоровыми, у них снизились уровни депрессии, тревоги и навязчивых мыслей.

Конечно, справедливо и обратное: если вас терзают неразрешимые проблемы, вы переживаете тяжелый период жизни или страдаете от психического расстройства, ваш сон может нарушиться, что ухудшит ваше состояние.

⁵² Scott A., Webb T., Martyn-St James M., Rowse G., Weichb S. Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*. December 2021 (60). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8651630/>.



Однако даже если вы ничем не страдаете, но не можете спать нормально (например, у вас неудобный матрас, под вашими окнами стройка или соседский ребенок учится играть на тромбоне и каждое утро будит вас раньше времени), через неделю-другую такой жизни вы вполне можете заметить у себя некоторые симптомы:

- тревогу, подавленность;
- нарушение концентрации внимания, забывчивость, ошибки;
- раздражительность и конфликты на работе, с семьей и друзьями;
- чувство одиночества, изоляции – если у вас нет сил видаться с людьми из-за недосыпа и вы пропускаете всю социальную жизнь и веселые тусовки с друзьями.

Проблема, однако, здесь будет не в вашем настроении, а в том, что нарушена основа основ нормального самочувствия – здоровый сон. Ильяс, о котором был рассказ в начале главы, держался довольно долго. Молодой организм может компенсировать многие неудобства и лишения. Но и он со временем капитулирует: если постоянно забывать о базовых потребностях – в еде, качественном сне и движении, – организм начнет напоминать о себе сам. Вернитесь к [истории Ильаса](#) и найдите признаки образа жизни, которые привели к ухудшению его самочувствия.

Что же делать?

Давайте посмотрим, что рекомендуют профессора медицины сна из Оксфордского университета⁵³:

1. Соблюдайте режим сна. Режим, или гигиена, сна складывается из подготовки ко сну и регулярности. Выделите специальное время (минут 20–30) для подготовки ко сну и ложитесь

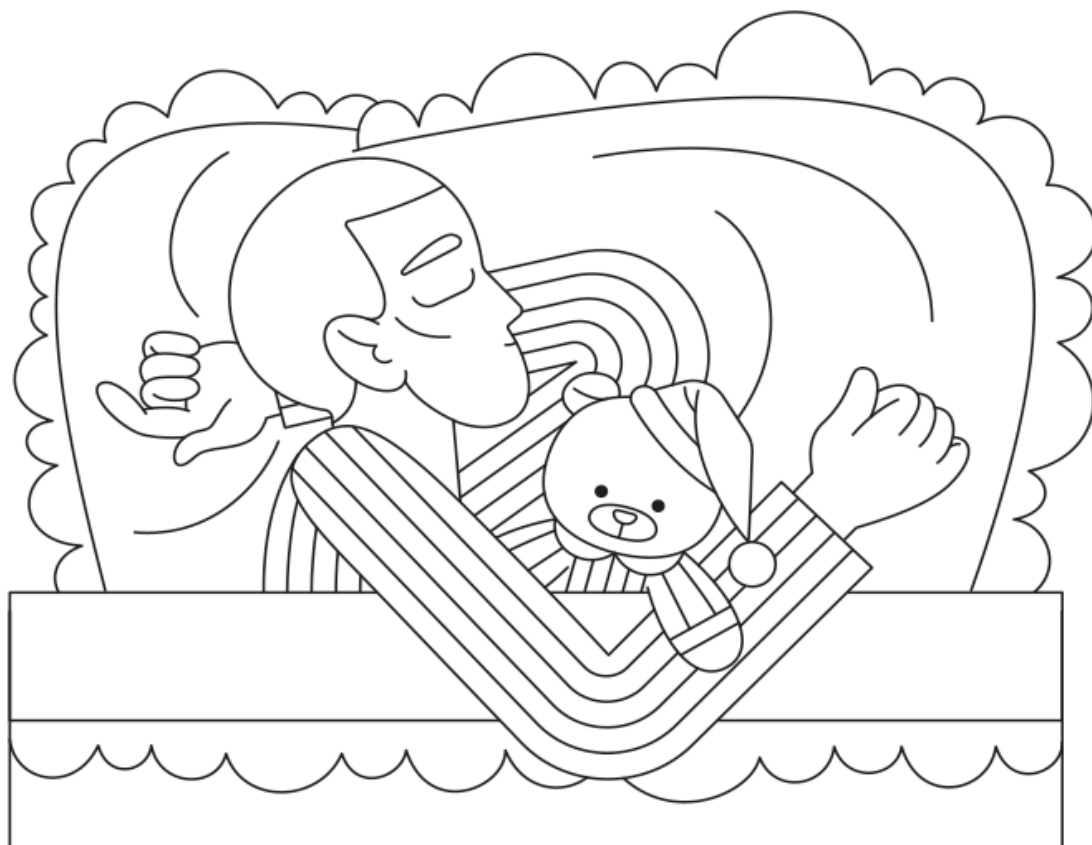
⁵³ How to fall asleep faster and sleep better // National Health System. <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/how-to-fall-asleep-faster-and-sleep-better>.

спать и вставайте в определенное время. В идеале режим сна должен быть одинаковым каждый день, включая выходные, хотя, если очень хочется подольше понежиться в постели воскресным утром, не будьте строги, доставьте себе такое удовольствие.

2. Расслабьтесь и переключите внимание. Хороший сон начинается еще до того, как вы ложитесь спать, поэтому так важно каждый вечер выделять время для отдыха. Избегайте электронных устройств по крайней мере за час до сна (или хотя бы за полчаса), так как мобильные телефоны, планшеты и компьютеры излучают синий свет, мешающий засыпать. Чтение, прослушивание тихой музыки или подкаста помогут вам переключиться на нужный лад. Можете попробовать специальную медитацию для сна под аудиозапись.

3. Создайте правильную обстановку для сна. Обычно легче заснуть в тишине, темноте и прохладе, хотя правильная среда для сна индивидуальна – кто-то любит теплые тяжелые одеяла и не переносит малейший сквозняк, а кто-то накрывается легкой простыней и открывает окна нараспашку. Вы можете экспериментировать с берушами, плотными шторами, пропускающими свет, маской на глаза, сном в теплых уютных носочках и использованием музыки для сна либо звуками дождя или белого шума. Попробуйте разные вещи и посмотрите, что подойдет именно вам.

4. Не заставляйте себя спать. Если вы лежите без сна и долго не можете заснуть, не заставляйте себя это делать. Сядьте в удобном месте и займитесь чем-нибудь расслабляющим, например почитайте книгу или послушайте тихую музыку. Возвращайтесь в постель только тогда, когда почувствуете сонливость.



5. Попробуйте практики осознанности для засыпания. Тревога, беспокойство и стресс могут повлиять на качество нашего сна. К счастью, вы можете что-то делать ежедневно, чтобы снизить тревогу, например поговорить с человеком, которому доверяете, или записать в блокнот волнующие вас мысли. Если вы часто лежите без сна и беспокоитесь,

выделите время, чтобы составить список дел на следующий день или просто выписать то, что вас тревожит, – это может быть хорошим способом успокоиться. В главах «Диспетчерская» и «На автомате» вы сможете найти больше способов справиться с тревогой.

6. Помните о питании и физических упражнениях. Да-да, мы снова говорим о них. Только на бумаге мы можем разделить образ жизни на кирпичики – составляющие здания, а в жизни они неразрывно связаны. Хорошее, сбалансированное питание и регулярная физическая активность помогают расслабиться и лучше спать. Верно и обратное: нездоровое питание и отсутствие физических упражнений могут помешать нам хорошо спать.

Вот несколько правил:

■ Избегайте обильного приема пищи перед сном. Постарайтесь также отказаться от кофеина (кофе, крепкого чая), алкоголя или никотина минимум за час-два перед сном (кофеин лучше перестать пить уже в середине дня) – эти вещества часто провоцируют проблемы со сном. Попробуйте обойтись без них и посмотрите, не улучшится ли ситуация.

■ Регулярное движение помогает заснуть, однако избегайте слишком энергичных тренировок за один-два часа до сна, если вы чувствуете, что это мешает вам уснуть. В то же время секс перед сном (особенно мастурбация) связан с улучшением качества сна⁵⁴.

Последнее, но важное

Найдите время для ничегонеделания

Многие рекомендации по здоровому образу жизни, включая те, что вы прочитали выше, говорят, что вам нужно сделать или изменить. Но важно помнить, что изменения в образе жизни – даже во благо вашему здоровью – не должны стать еще одним источником стресса. Пусть у вас будет время в течение дня, чтобы не беспокоиться, правильно ли вы питаетесь, достаточно ли вы занимаетесь спортом или продуктивны ли вы.

Каждый день находите несколько минут без телевизора, телефона, других отвлекающих вещей (и людей) и просто будьте. Не думайте, что вам нужно сделать после этого или что вам следует чувствовать. Сфокусируйтесь на том, где вы находитесь и что чувствуете прямо сейчас. Вот и все.

Главные мысли

■ Физическое и психическое здоровье сильно связаны, так что можно помогать себе стать здоровее в одной сфере, улучшая другую.

■ Физическая активность, сбалансированное питание и хороший сон вносят большой вклад в наше психологическое самочувствие, создают фундамент для устойчивого здания общего здоровья.

■ Поддержать психическое здоровье можно, совершая маленькие шаги каждый день: необязательно делать все и сразу, достаточно вносить регулярные микроизменения в образ жизни.

⁵⁴ Lastella M., O'Mullan C., Paterson J. L., Reynolds A. C. Sex and sleep: perceptions of sex as a sleep promoting behavior in the general adult population. *Frontiers Public Health*. 2019; 7: 33.

Как вода и воздух: базовые психологические потребности



Голод, жажда, недостаток сна. Мы знаем, каково это, когда наши физические потребности не удовлетворяются. Если не спать больше двух суток подряд, начинаются системные нарушения работы всех органов и систем. При отсутствии сна дольше 72 часов нарушается координация движений и речь. Походка и жесты выглядят, как если бы человек был очень сильно пьян. В среднем на третий день без воды начинают отказывать органы⁵⁵. Голодать люди могут довольно долго – до 40–70 дней, но гораздо раньше они почувствуют слабость, головокружение и тошноту⁵⁶.

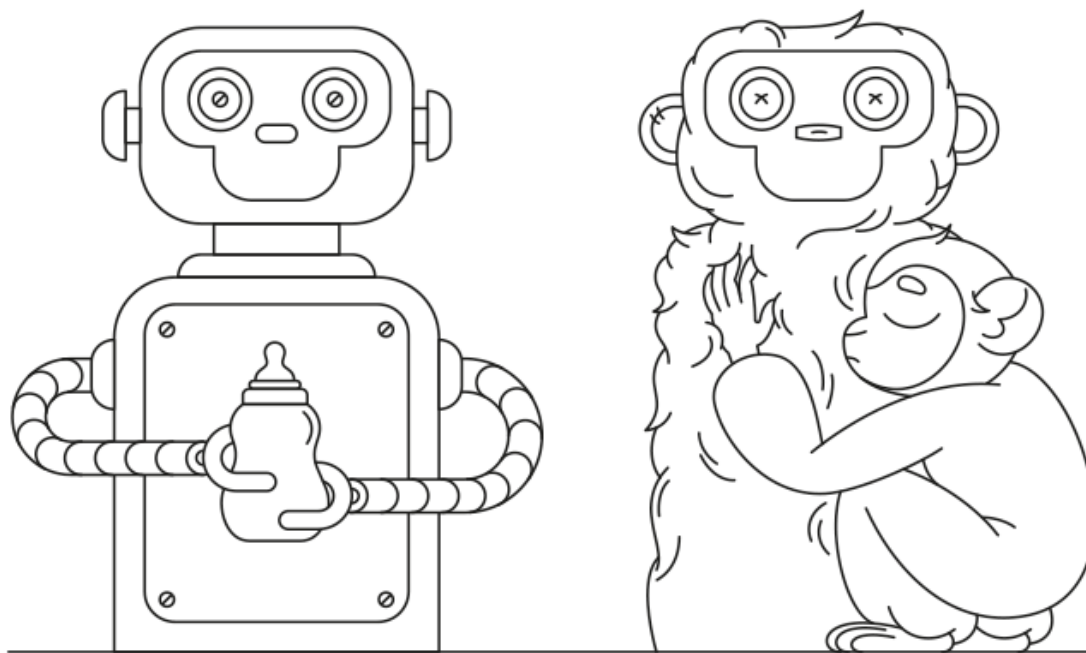
Что же с психологическими потребностями? Вроде бы мы не знаем случаев, когда кто-то умер через неделю, месяц или даже год от отсутствия близкого друга или ощущения неуспешности. И все же между телом и психикой гораздо больше сходств, чем может показаться на первый взгляд. Да, игнорирование психологических нужд не ведет к таким же фатальным последствиям, как отсутствие воды или сна. Однако оно становится как минимум постоянным источником дискомфорта, а как максимум – перерастает в сильные кризисы.

В 1950-х гг. Гарри Харлоу провел не слишком этичный, но показательный эксперимент⁵⁷. Он отделил детенышей обезьян от их матерей сразу после рождения и поместил в клетки с двумя суррогатными матерями. Одна из них была сделана из проволоки и «давала» молоко из прикрепленной к ней бутылочки, а другая не «кормила», но была покрыта мягкой махровой тканью. Обезьянки проводили больше времени с тканевой матерью, а к проволочной матери приходили, только когда были голодны. Если в клетку помещался пугающий предмет, малыши прятался за тканевой матерью.

⁵⁵ How long can you live without water // Medical news today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325174#how-long-can-you-live-without-water>.

⁵⁶ How long can you go without food? // Verywell Health. <https://clck.ru/3EF2TT>.

⁵⁷ Harlow H. F., Dodsworth R. O., Harlow M. K. Total social isolation in monkeys. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 54(1). *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 1965; 90–97.



В дальнейшем исследователи заметили, что обезьянки, которые долго (больше трех месяцев) пробыли с суррогатными матерями, очень сильно отличаются от тех, кто вырос в нормальных условиях: они были более тревожными, робкими, а иногда очень агрессивными, не знали, как вести себя с другими обезьянами и как ухаживать за своими детьми. Харлоу пришел к выводу, что отсутствие контакта с матерью в детстве наносит необратимый вред психике. Позже он уточнил, что критичен контакт с живыми существами в принципе, необязательно с матерью. Он вырастил еще несколько обезьянок, которые могли проводить по 20 минут в день в игровой комнате с тремя другими обезьянками, и они выросли вполне эмоционально и социально адаптированными. Результаты были перенесены на обращение с детьми-сиротами, потребности которых в эмоциональных контактах с другими людьми тоже часто игнорировались. Эксперимент показал важность некоторых психологических потребностей: в привязанности к другим, безопасности и поддержке. В дальнейшем психологи Эдвард Деси и Ричард Райан выделили три главные потребности, которые называются *базовыми*: *автономия, компетентность и связь с другими людьми*⁵⁸.

Нам нужно удовлетворить свои базовые психологические потребности, чтобы чувствовать себя в этом мире как в уютном и безопасном доме (подробнее про это поговорим чуть дальше, в главе «Безопасное место»). Если вам часто неуютно и небезопасно – это сигнал, что в самом фундаменте вашего благополучия что-то поломалось. Как тело сигнализирует нам через неприятные ощущения (усталость, голодное бурчание в животе), что пора отдохнуть или подкрепиться, так и психика дает нам знать через неприятные эмоции, что требуется внимание. Про эмоции и их функции мы поговорим подробнее в следующей части книги, а пока давайте посмотрим внимательнее на основные психологические потребности.

⁵⁸ Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000; 55: 68–78.



1. Автономия, или самостоятельность, независимость

Надежда недавно потеряла мать, это стало для нее большим ударом. Они не были особенно близки, но всю жизнь прожили бок о бок, а кроме того, никаких других родственников у них не было. Когда-то давно Надя собиралась выйти замуж, но мать не одобрила ее выбор, как и все последующие, и со временем мысль создать семью растворилась. Сейчас Надежде 62 года, недавно она вышла на пенсию, в том числе потому, что мать хуже себя чувствовала и требовала больше ухода. И вот внезапно ее не стало. Теперь Надежда чувствует себя абсолютно потерянной: она всегда страдала от материнского контроля и часто мечтала о том, какой другой могла бы быть ее жизнь, если бы она сама могла решать, что делать, а сейчас она даже не знает толком, что хочет съесть на завтрак, ведь обычно это тоже решала мама.

Автономия – это ощущение, что вы хозяин/хозяйка собственной жизни и можете выбирать, как именно жить. Конечно, мы не можем на сто процентов всегда и везде быть независимыми от обстоятельств, однако, если в важных для вас областях жизни вы можете сами принимать решения, вы будете чувствовать себя куда лучше по сравнению с людьми, считающими, что они щепочка, которую бурный поток жизни несет непонятно куда. Человеку с высокой автономией легче устанавливать границы в отношениях, отстаивать свои интересы и совершать поступки, которые идут вразрез с мнением окружающих.

В 1976 г. психологи Эллен Лангер и Джудит Родин провели эксперимент, чтобы понять, как влияет возможность выбора и личной ответственности на самочувствие пожилых людей⁵⁹. Они разделили 91 жителя дома престарелых Арден-хаус на две группы (каждая из них жила на отдельном этаже). Администратор дома престарелых собрал каждую группу в холле и передал один из двух вариантов сообщений.

К группе 1 (ориентированной на выбор) он обратился с такими словами: «Сегодня я собрал вас вместе, чтобы предоставить вам информацию об Арден-хаусе. Я был удивлен, узнав, что многие из вас не знают, какие возможности вам здесь доступны, и, что более важно, многие из вас даже не осознают, как вы сами влияете на свою жизнь здесь. Найдите минутку подумать о решениях, которые вы можете и должны принять.

Например, на вас лежит ответственность заботиться о себе, решать, хотите ли вы сделать это место домом, которым вы сможете гордиться и в котором будете счастливы. Вы должны решить, как обустроить свои комнаты: хотите ли вы оставить все как есть или чтобы персонал

⁵⁹ Langer E. J., Rodin J. The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1976; 34(2): 191–198.

помог вам переставить мебель. Также вам нужно решить, как проводить свое время: например, хотите ли вы навестить друзей, которые живут на этом или других этажах, хотите ли вы встречаться в гостиной, столовой и т. д., хотите ли вы смотреть телевизор, слушать радио, писать, читать или планировать общие мероприятия. Другими словами, это ваша жизнь, и вы можете делать все, что захотите.

Также это означает еще одну вещь. Если вас что-то здесь не устраивает, вы можете это изменить. Сообщайте о жалобах и о том, что вы хотели бы поменять.

Кроме того, я хотел бы воспользоваться возможностью, чтобы вручить каждому из вас подарок от Арден-хауса. [Жителям дома раздавались коробки с маленькими растениями и предлагалось принять два решения: во-первых, хотят ли они вообще это растение, и, во-вторых, выбрать, какое из них они хотят. Все жители выбрали взять растение.] Вы можете хранить растения и заботиться о них так, как захотите.

И последнее, что я хотел вам сказать: мы будем показывать фильмы на следующей неделе, в четверг или пятницу. Решите, в какой вечер вы хотели бы пойти, если вообще хотите».

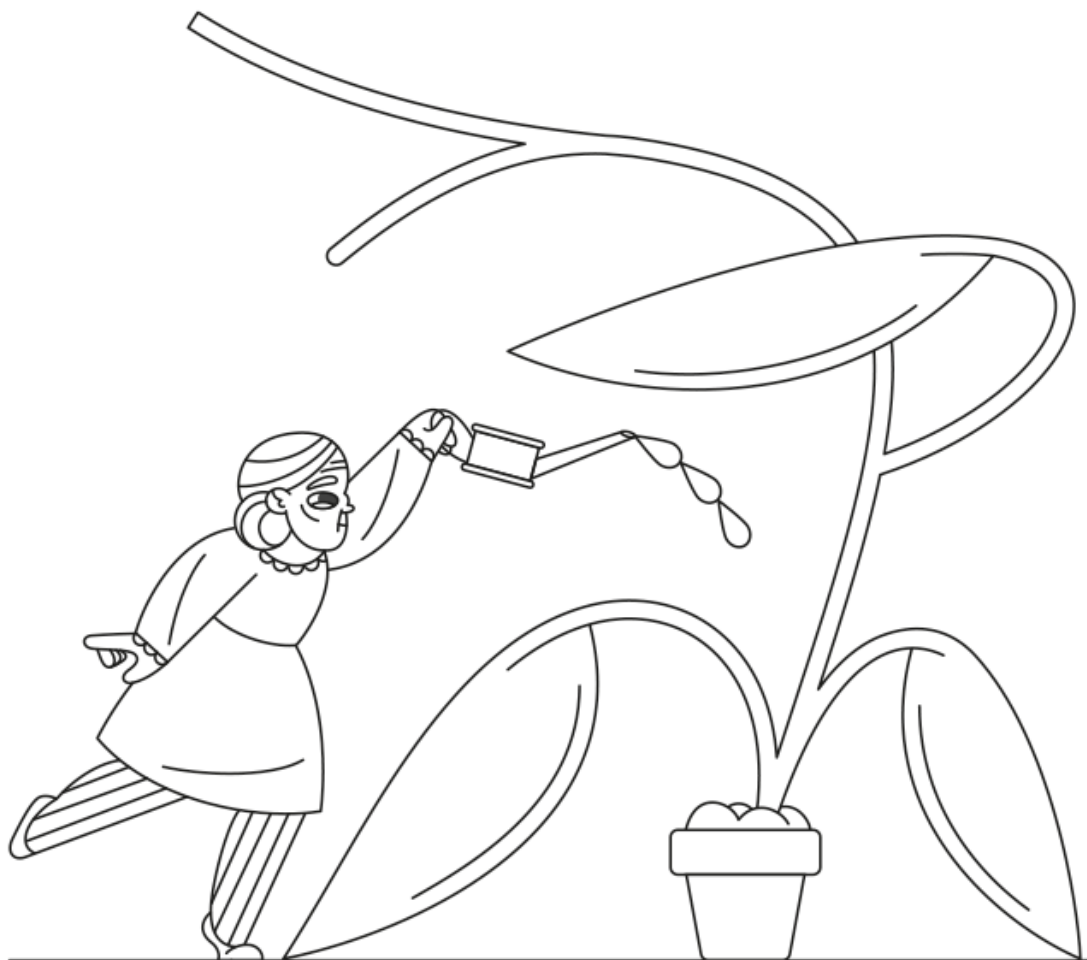
Группа 2 (отсутствие выбора) прослушала такое сообщение: «Сегодня я собрал вас вместе, чтобы рассказать об Арден-хаусе. Я был удивлен, узнав, что многие из вас не знают, что вам доступно, и не осознают всего, что вам здесь разрешено делать. Уделите минутку и подумайте обо всех возможностях, которые мы вам предоставили, чтобы ваша жизнь стала полнее и интереснее. Например, вам разрешено посещать людей на других этажах и использовать для посещений гостиную на этом этаже, а также столовую или свои собственные комнаты. Мы хотим, чтобы ваши комнаты были настолько красивыми, насколько это возможно, и постарались сделать их такими для вас. Мы хотим, чтобы вы были счастливы здесь. Наша обязанность – сделать это место домом для вас. Мы гордимся вами и хотим сделать все возможное, чтобы помочь вам.

Также это значит еще одну вещь. Если у вас есть жалобы или предложения, сообщите, в чем они заключаются. Дайте нам знать, как мы можем лучше всего вам помочь. Вы должны чувствовать, что у вас есть свободный доступ к любому сотруднику, и мы сделаем все возможное, чтобы обеспечить вам индивидуальное внимание.

Кроме того, я хотел воспользоваться этой возможностью, чтобы вручить каждому из вас подарок от Арден-хауса. [Медсестра ходила с коробкой растений и каждому жителю вручала по одному.] Растения ваши. Медсестры будут поливать их и ухаживать за ними.

И последнее: на следующей неделе в четверг или пятницу мы покажем фильм. Позже мы сообщим вам, в какой день вы его увидите».

Как мы видим, основное различие заключалось в том, что в первой группе акцент делался на ответственности жильцов за себя, а в другой в сообщении подчеркивалась ответственность за них персонала. Не было никакой разницы в объеме внимания, которое уделялось этим двум этажам дома престарелых, только степень участия в жизни, к которой они поощрялись.



Через три дня после собрания директор дома посетил всех жильцов в их комнатах и частично повторил эти сообщения.

До и после проведения эксперимента сами жильцы и сиделки отвечали на опросники и вопросы интервью, оценивая ощущение счастья, активности, контроля и внимательности, готовности к действию. Кроме того, независимые наблюдатели оценивали степень активности жильцов: сколько времени они проводили с другими жильцами, общались с персоналом и пр. Оказалось, что в экспериментальной группе, которую ориентировали на выбор, люди по всем параметрам чувствовали себя гораздо лучше, хотя до начала эксперимента значительной разницы между ними не было.

Есть и другие примеры. Опросы сотрудников компаний – больших и не очень – показали, что люди очень ценят, когда им дают выбор: режима и графика работы (удаленного или в офисе, по утрам или вечерам), сроков и процессов выполнения задач и пр.⁶⁰ Доказано, что работники в компаниях с таким устройством меньше выгорают и остаются более вовлеченными⁶¹. В конце концов, даже возможность выбирать, как обустроить рабочее место – поставить цветущий кактус на стол, повесить постер с любимой собакой или накинуть уютный плед на офисное кресло, – повышает чувство автономии.

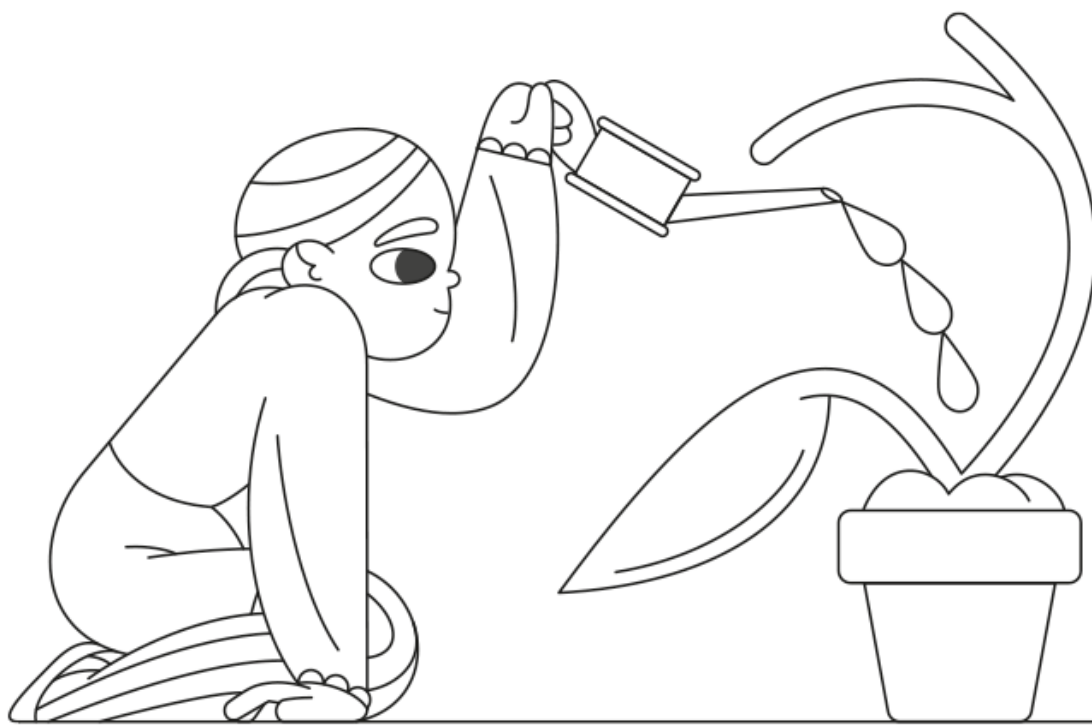
Может возникнуть вопрос: почему некоторым это дается проще, а другим – сложнее? Все мы растем в разных условиях: самостоятельность одних поощряют с раннего детства, других

⁶⁰ Autonomy in the workplace // Lyra Health. <https://www.lyrahealth.com/blog/autonomy-in-the-workplace>.

⁶¹ Autonomy in the workplace has positive effects on well-being and job satisfaction, study finds // ScienceDaily. <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/04/170424215501.htm>.

опекают чуть ли не до седых волос и не дают и шагу сделать без родительского одобрения. Все это влияет на развитие автономии. Психолог Эрик Эриксон предполагал, что у детей развивается чувство автономии в возрасте от полутора до трех лет⁶². В это время они учатся выбирать, что надеть, в какие игрушки играть, с кем дружить.

Если родители поощряют и поддерживают ребенка, то он с большей вероятностью станет в будущем самостоятельным. Но некоторые взрослые указывают, что их чадо должно хотеть и с кем ему дружить, потому что они «знают лучше» и «желают добра». Вообще-то они и правда желают добра, но тотальный контроль над интересами и потребностями ребенка в дальнейшем может обернуться для него неуверенностью в себе и отсутствием независимости. Здесь я всегда вспоминаю анекдот про детей, играющих во дворе: «Одного мальчика мама зовет из окна "Вася, иди домой!" Мальчик в ответ кричит маме: "Мам, а я замерз или устал?" – "Нет, ты хочешь кушать", – отвечает мама». Как говорится, анекдот смешной, а ситуация грустная. Ребенок достаточно взрослый, чтобы играть во дворе без мамы, но при этом недостаточно сознательный, чтобы понять, голоден он или нет. Как он потом будет без подсказки понимать, чего он хочет по жизни?



Конечно, воспитание в семье – не единственный фактор, влияющий на автономию. В обществе в целом независимость суждений и поступков может быть ценностью и поддерживаться, а может осуждаться. Политические системы и культуры отличаются по этому параметру⁶³. В некоторых с младенчества поощряется опора на собственные желания и чувства, а в других люди учатся в первую очередь учитывать интересы сообщества.

Состояние здоровья, возраст, финансовая независимость, поддержка друзей, индивидуальный жизненный опыт и достигнутые цели – все это сказывается на чувстве автономии. Так

⁶² Эриксон Э. Детство и общество. – СПб.: Питер, 2019.

⁶³ The World Values Survey (WVS) // World Values Survey. <https://www.worldvaluessurvey.org/WVSContents.jsp?CMSID=Findings>.

что даже если вы выросли в семье и/или обществе, где самостоятельность решений не была в почете, во взрослом возрасте вы можете ее развить.

Что же делать?

Начните с малого – прислушивайтесь к себе в повседневных ситуациях, в которых обычно действуете на автомате: что вы хотите на завтрак, какая одежда вам нравится, как вы хотите провести выходной? Иногда непросто ответить даже на такие вопросы. Не сдавайтесь, проявляйте внимание к оттенкам своих эмоций, отмечайте, когда вам чуть приятнее, чем в другие разы. Скажем, вы привыкли к овсянке по утрам, хотя она не особенно вам нравится, вы едите ее, потому что она полезная. И вот услышали в разговоре с коллегой, что та делает горячий бутерброд с колбасой и сыром, и решили попробовать. Вам понравилось? Хотели бы повторять время от времени? Если да, позвольте себе отклонение от курса ЗОЖ во имя независимости.

Конечно, кто-то может сказать: «Тоже мне, подвиг – заменить кашу на бутерброд. Как это мне поможет принимать действительно серьезные решения, не бояться мнения коллег и начальников и делать то, что я правда хочу?» Да, от бутерброда до такой автономии очень большой путь, но мы знаем, что большое путешествие начинается с маленького шага. А вот еще метафора: новички в поднятии тяжестей не сразу берутся за вес в 100 кг, сначала они занимаются со смешными двухкилограммовыми гантелями. По мере наращивания мышц и вес железа становится более серьезным.

С автономией так же: нам надо накачать ее мышцу доступными по тяжести задачками. Научившись быть внимательными к потребностям по мелочам, вы сможете справляться с более сложными вызовами. Если принимать решения об одежде или хобби для вас и так легко, можете сразу переходить к тому, что пока вам дается с трудом, но не пугает до обморока. Попросить в такси сделать музыку потише? Выбрать к совместному просмотру с партнером тот фильм, который нравится вам? Отказать руководителю в выполнении бессмысленной задачи? У каждого из нас свой список вещей, где мы хотели бы проявить больше автономии, но пока не получается.

Задание

1. Составьте такой список. Можете вспомнить ситуации, где вы чувствовали недовольство своими поступками, наверняка среди них будут те, где вы проявили недостаточную независимость.
2. Расположите эти ситуации по местам от самой легкой до самой трудной.
3. Напишите рядом с каждым пунктом, как вы хотели бы вести себя в этой ситуации. Чем подробнее напишете, тем лучше.

Пример:

	Ситуация	Как я хочу себя вести
ЛЕГКО ↓ ТРУДНО	Приготовить на ужин то, что нравится мне, а не членам семьи, даже если придется готовить дополнительное блюдо	Сказать, что сегодня на ужин я хочу жареную картошку и собираюсь ее приготовить. Если члены семьи хотят другое блюдо, пусть сами себе готовят
	Решить, как провести выходной день	Составить список возможных занятий, выбрать то, что хочу сделать больше всего. Если хочется компанию — предложить родным или друзьям присоединиться
	Сказать начальнику, что хочу сдвинуть режим работы на час раньше, чтобы было удобнее забирать ребенка из школы	Попросить о встрече, рассказать, почему мне это необходимо, объяснить, что это не снизит эффективности работы, обосновать это
	Отказаться дать в долг другу, который никогда не возвращает деньги вовремя	Сформулировать вежливый отказ. Например: «В этот раз я не могу дать тебе в долг, потому что мне самой/самому скоро понадобятся деньги». Озвучить отказ другу. Если будет уговаривать — повторить причину отказа

4. Сфокусируйтесь на самой легкой ситуации, отложите до поры до времени остальные.
5. Подумайте, что вам может помешать так поступить, когда ситуация возникнет. Как вы можете подготовиться к этому? Кто или что вам может помочь?
6. Попробуйте сделать то, что написали в пункте 4, когда подвернется такая возможность.
7. Если все получилось – так держать! Продолжайте в том же духе и не спешите переходить к следующему пункту из вашего списка, дайте себе время для закрепления нового поведения.
8. Если не получилось – ничего страшного. Помните: ошибки и неудачи – не беда, они дают нам ценную пищу для размышления. Подумайте, почему не вышло. Может быть, задача все же оказалась слишком сложной и вы пока не готовы к взятию этой высоты? Пересмотрите список и дополните его вещами полегче. Может быть, вы не учли какие-то обстоятельства? Теперь вы о них знаете и подготовитесь лучше. Используйте эту попытку как шанс лучше узнать себя.

Еще один важный шаг в развитии автономии – окружить себя *людьми, которые поддерживают вашу самостоятельность*. Может быть, это звучит немного парадоксально: как так, если хочу стать более самостоятельным, зачем мне поддержка? Однако же да, чтобы стать независимым, нужны другие люди. Но не все подряд, а те, которые будут поощрять вас пробовать новое, делать выборы в пользу себя, помогать, когда вы об этом попросите, но не пытаться решить или сделать за вас.

К сожалению, довольно часто бывает, что рядом с людьми с низкой автономией оседают люди, которые любят ими командовать или опекать – очень заботливо и мягко, но настойчиво. Как родитель, который «лучше знает» и действует «ради твоего же блага». Такому окружению

может совсем не понравиться, что ранее податливый и согласный с их мнением человек вдруг обрел голос и сам решает, как ему жить, с кем дружить и как проводить время. Это может привести к довольно болезненным конфликтам и желанию вернуть все как было, только чтобы не ссориться с ранее близкими людьми. В такие моменты особенно важно иметь рядом человека, который поддержит вас и скажет, чтобы вы не сворачивали с выбранного пути. Того, кто ценит изменения, которые с вами происходят, и видит в этом выборе ваше благо.

Минутка рефлексии

1. Подумайте, кто из вашего окружения может вас поддержать? Поговорите с ними, скажите, что планируете делать, и договоритесь, что время от времени вы можете обращаться к ним за помощью.

2. Если у вас нет таких людей рядом, подумайте, какой человек мог бы вас поддержать виртуально, служить ролевой моделью? Это может быть реальный человек, которым вы восхищаетесь и считаете образцом автономии, или художественный герой (из книги или фильма). Каждый раз, когда вас посещают сомнения или тревоги, обращайтесь мысленно к этому человеку и представляйте, как он мог бы поддержать вас в этой ситуации.

2. Компетентность

Встречайте Максима. Ему 32 года, и на первый взгляд кажется, что у него все идет как по маслу. Он владелец строительной компании, успешно ведет бизнес и получает приличный доход. Максим может себе позволить практически все, что хочет: ужины в дорогих ресторанах, путешествия два-три раза в год, несколько автомобилей и загородный дом. Но, несмотря на все это, Максим недоволен собой. Внутри его головы как будто живет критик, который не дает насладиться жизнью. Он постоянно обращает внимание Максима на то, что не получается, или на то, что могло бы быть еще лучше. Максим буквально слышит его занудный голос: «Может быть, тебе удалось надуть всех вокруг, но я-то знаю, чего ты стоишь на самом деле. Тебе просто повезло оказаться в нужное время в нужном месте, ты не сделал в жизни ничего такого, за что тебя стоило бы уважать».

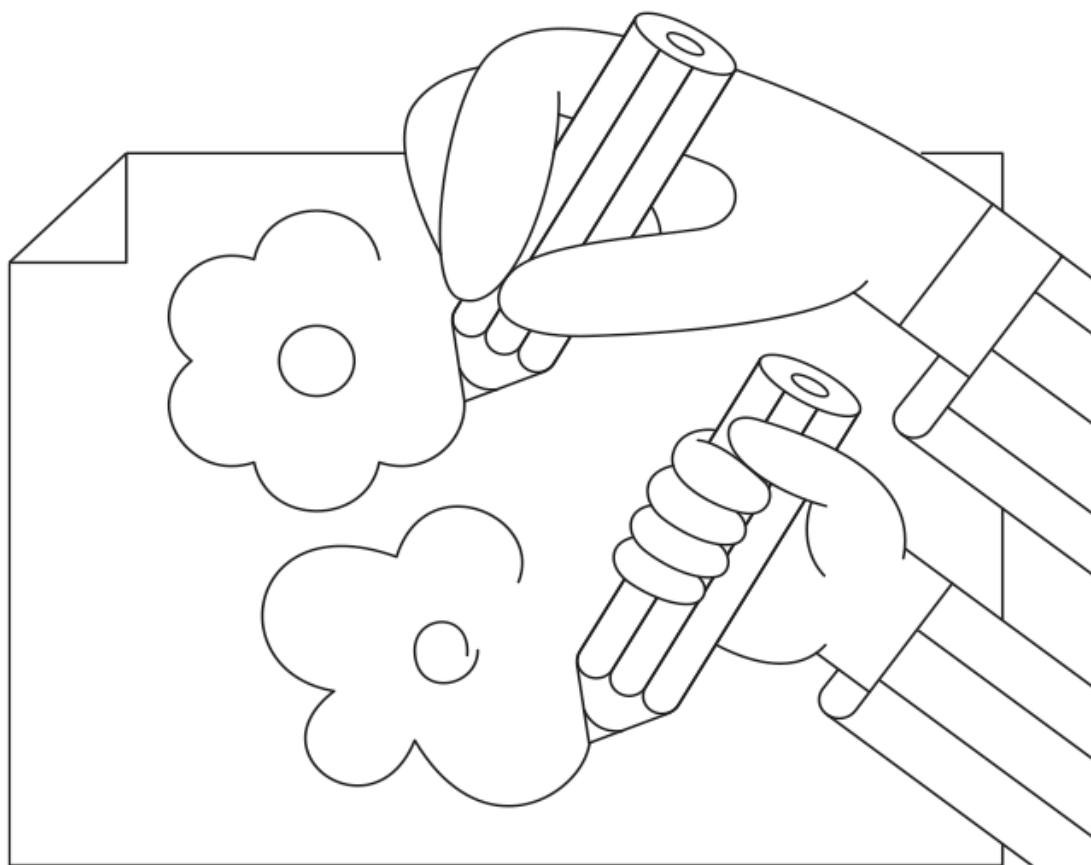
Чаще всего о компетентности говорят, когда заходит речь о работе и хочется подчеркнуть, что перед нами настоящий профессионал. Однако мы будем использовать это слово в более широком смысле. Компетентность – это ощущение «я способен преодолевать трудности», «я могу», «я справляюсь». Неважно, чего именно касается чувство «я могу» – работы, родительства или дружеских отношений. Важно, что в значимом для вас вопросе в глубине души вы чувствуете, что можете справиться, не без трудностей и, возможно, с чужой помощью, но можете.

Почувствовать себя компетентными нам помогают реальные, видимые результаты, признание и поощрение окружающих. Причем последнее бывает даже важнее выдающихся успехов. Кому-то повезло вырасти в кругу поддерживающих людей, которые говорили, что неудачи не делают вас плохим или недостойным человеком, а, скорее, помогают расти и учиться. А кто-то, принося из школы среди всех пятерок одну четверку в четверти, слышал, что это недостаточно хорошо и надо стараться во всем и всегда быть лучшим и первым. Таким людям и во взрослом возрасте бывает трудно почувствовать себя компетентными даже при значительных успехах, ведь в голове звучит голос, который повторяет: «Старайся лучше», «Этого недо-

статочно». Что делать с этими и другими голосами в голове, мы обсудим подробнее в главе «На автомате».

Как и с автономией, здесь мы тоже видим, что чувство компетентности уходит корнями в поддержку от других людей. Каждый ребенок, а потом и взрослый, нуждается в: а) четких и посильных целях; б) конструктивной обратной связи и в) терпимости к ошибкам и неудачам⁶⁴. Если вы понимаете, что собираетесь сделать (цель), и представляете, как это сделать (способ), или знаете, как этому можно научиться, вы с большей долей вероятности будете испытывать чувство компетентности.

Кроме того, для развития компетентности нам нужна хорошая обратная связь. Что я под этим имею в виду? Это не оценки или критика («У тебя руки кривые», «Посмотри, что ты наделал, ничего у тебя не вышло»), а объяснение, что вышло хорошо, а что и как можно улучшить. Например, ребенок слепил из пластилина животное, которое задумывалось как слон, но выглядит как чебурашка. Можно посмеяться над произведением (но не стоит), можно сказать, что скульптор из ученика точно не выйдет, пусть лучше переключится на спорт (не надо так говорить!), а можно сказать: «Какие прекрасные большие уши получились у твоего слона! Давай еще сделаем нос подлиннее – посмотри на картинку, вот так выглядит хобот, а вот так можно скатать колбаску из пластилина и прилепить ее в центр морды». Отличный выйдет слон! Без отмечания прогресса, без точного руководства, что нужно сделать иначе, чувство компетентности не появится. Так же, как оно не появится без возможности совершать ошибки и не бояться.



⁶⁴ Legault L. The Need for Competence. In V. Zeigler-Hill, T. K. Shackelford (eds.). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. International Publishing AG, 2017.

Хотя поговорка «на ошибках учатся» знакома всем и каждому, в реальности мало кто действительно реагирует на ошибки как на полезный опыт и возможность поучиться. А ведь именно благодаря тому, что *не получается*, можно понять, как делать не стоит, какие пути не ведут к успеху и что стоит усовершенствовать. В страхе ошибок, с которым сталкивается чуть ли не каждый, я во многом считаю ответственной нашу школьную систему, где ошибка – значит плохая оценка, а это почти гарантированное осуждение учителей, родителей, а то и одноклассников. Таким образом в сознании ребенка ошибка накрепко связывается с отвержением людьми, мнение которых для него важно. От этой связки нелегко избавиться и взрослым. Люди боятся выговоров за ошибки и неудачи, и это часто закрывает им путь к обучению новым сложным вещам⁶⁵. Ведь получается, что если ты не пробуешь, то и не ошибаешься, а значит, и не рискуешь получить косые взгляды и насмешки (и громкий голос внутреннего критика). К счастью, появляются другие системы образования, где ученикам не ставятся оценки или не только ставятся оценки, но и дается развернутая обратная связь по поводу их работ⁶⁶. Так ошибки действительно служат инструментом обучения и развития, а не кричащим сигналом «ты не справился», «ты неудачник».

Что же делать?

1. Определите, что для вас важно.

Невозможно быть компетентным во всем и сразу. Может быть, вам и внушали противоположную мысль, но в таком случае пришло время от нее отказаться. Нет ничего страшного в том, что вы не гениально жарите яичницу, если стать выдающимся поваром не входит в ваши планы. Поэтому важно выделить для себя те сферы, социальные роли или навыки, в которых вам хочется совершенствоваться. Например, это может быть конкретный профессиональный навык (владеть языком программирования, способом поклейки обоев или выкраивания одежды) или, скажем, роль родителя (знать основы психологии детей и подростков, уметь хорошо поддерживать детей, когда им трудно). Отделить важное от не очень важного может быть непросто. В этом вам поможет одна из следующих глав этой книги «Компас для жизни».

2. Ставьте разумные и достижимые цели.

Если вы хотите вырастить самую большую тыкву в мире, но до этого видели ее только в каше уже приготовленными кусочками, не стоит рассчитывать на потрясающий результат в первый же год огородничества. На первое время поставьте цель прочитать книги про тыквы, пообщаться с опытными дачниками, выбрать неприхотливый сорт и попробовать вырастить обычную тыкву. Когда придет первый успех (а с ним и чувство компетентности), сложность задачи, нужных знаний и навыков можно повысить. А там и до победителя тыквенного чемпионата будет недалеко.

3. Замечайте и отмечайте успехи.

Если ждать момента награждения вас медалью за самую большую тыкву, чтобы выдохнуть и похвалить себя, то соревновательный задор может угаснуть при первом неурожае. Стройте чувство компетентности по кирпичику, складывайте в копилку самые маленькие свидетельства успеха – сегодня вы смогли сделать что-то чуть лучше, чем вчера: покрасить забор на участке ровнее, связать часть свитера, не распуская и не перевязывая его обратно, объясниться на иностранном языке на тему, которая раньше казалась очень сложной. Все это надо отметить, обратить на это внимание, похвалить себя за прогресс, за попытку, за стремление идти вперед.

⁶⁵ Clifford M. M. Thoughts on a theory of constructive failure. *Educational Psychologist*. 1984; 19: 108–120.

⁶⁶ Хэтти Дж. Видимое обучение для учителей. Как повысить эффективность педагогической работы. Пер. Самсонова А. В. – М.: Национальное образование, 2021.

4. Создайте группу поддержки.

Как и в случае с автономией, нам нужны рядом люди, которые помогают видеть и ценить наши качества и навыки, вселяют в нас веру и желание пробовать новое, несмотря на падения и неудачи.

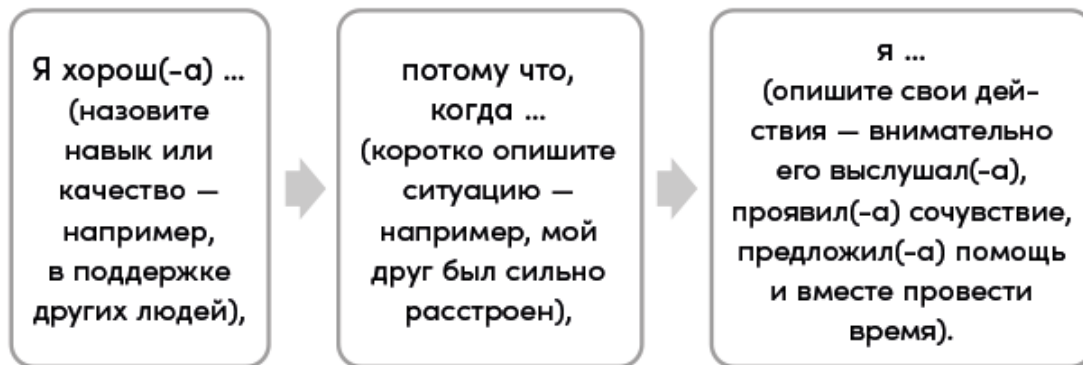
Задание

■ Ответьте на вопрос «В чем я хорош(-а)?». Перечислите минимум три пункта. Помните, что речь не должна идти непременно о чем-то сложном и достойном Нобелевской премии. Напишите, что важно для вас лично.

■ Выберите из этого списка *один навык или качество*.

■ Вспомните ситуации, в которых вы проявили компетентность относительно этого навыка.

■ Запишите ситуации в таком формате:



■ Подумайте, что вы хотели бы еще сделать, чтобы прокачаться в этом навыке или качестве в ближайшие два–три месяца. Запишите план.

■ Представьте, кто вас мог бы поддержать в этом. Расскажите им о своем намерении и потом держите в курсе, что получается, а что нет. Если пока не хотите делиться, можете записывать наблюдения в дневник или заметки:

Какой навык или качество я хочу у себя развить?

Пример: «Вставать рано утром, чтобы выгулять собаку».

Что я собираюсь сделать?	Что уже получается?	Что можно улучшить?
Ложиться раньше и вставать по будильнику в 8 утра, чтобы вывести на прогулку собаку до работы	Получается ложиться спать до полуночи, просыпаться в 8 утра и не засыпать обратно. Три дня подряд удавалось выйти на прогулку до 8:30	За полчаса-час перед сном не смотреть в телефон, чтобы качество сна было лучше и я чувствовал(-а) себя утром бодрее. После звонка будильника залеживаюсь в постели. Если мне так важно не сразу вскакивать, можно попробовать заводить будильник минут за десять до 8 утра, чтобы проснуться и дать себе время прийти в себя

■ Повторите шаги для других вещей.

Наконец, мы подошли к третьей базовой психологической потребности (которая и открывала этот разговор историей про обезьянок).

3. Потребность в связи с людьми

Теплые эмоциональные связи с близкими людьми, доверие и уверенность, что о тебе заботятся, важны для всех без исключения людей. Для младенца любящие взрослые рядом – вопрос физического выживания. В древности жизнь человека любого возраста тоже напрямую зависела от его связи с племенем, ведь в одиночку было невозможно ни защититься от врагов, ни добыть пищу. Сейчас каждый из нас вполне может жить, не опираясь на других людей, однако надежные поддерживающие отношения остаются вопросом выживания психологического. В истории про обезьянок мы видели, что это справедливо не только для людей.

Почти 80 % бодрствования мы проводим с другими людьми, и в среднем время, проведенное с друзьями, родственниками, супругами, детьми и коллегами, люди оценивают как более полезное, чем время в одиночестве⁶⁷. Связи с другими важны для нас настолько, что мы можем создавать их там, где и людей-то как таковых нет: например, влюбляться в телевизионных персонажей или героев книг.

И наоборот, даже будучи окруженными людьми, мы можем чувствовать себя одинокими и страдать, как если бы жили в реальной физической изоляции. Исследования показывают, что восприятие себя как одинокого человека связано с нарушениями внимания, познания, эмоций и поведения, повышает риски заболеваемости (сердечно-сосудистой системы, развития деменции, депрессии и тревоги)⁶⁸ и даже ранней смертности⁶⁹.

⁶⁷ Emler N. Gossip, reputation, and adaptation. In: Goodman R., Ben Ze'ev A., eds. Good Gossip. Lawrence: University of Kansas Press; 1994. p. 34–46. Kahneman D., Krueger A. B., Schkade D. A. et al. A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*. 2004; 306: 1776–1780.

⁶⁸ Loneliness and social isolation linked to serious health conditions // Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html>.

⁶⁹ Hawkey L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms // *Annals of Behavior Medicine*. 2010; 40(2): 218–227.

Когда я говорю о потребности в связи с людьми, то имею в виду совсем не обязательно романтические или семейные отношения. Это могут быть близкие эмоциональные связи с друзьями, коллегами или соседями по дому. Важно, чтобы у вас была сеть социальной поддержки, команда людей, которые за вас. Таких знакомых может быть немного, но даже парочки близких людей достаточно, чтобы чувствовать опору в жизни. Подробнее про роль отношений в психологическом благополучии и про то, как их можно улучшить, мы поговорим в одной из следующих глав этой части.

Минутка рефлексии

Ответьте себе на вопросы:

- Кто поддерживает меня в моем окружении?
- Кто ценит то, что я делаю?
- Кого ценю я?
- Как я могу больше чувствовать близость с людьми?
- Как я могу выражать эмоции по отношению к людям? Проявлять симпатию, любовь и сочувствие?

Если вам кажется это по силам, скажите прямо сегодня человеку, который для вас важен, что вы его цените и почему. Необязательно ждать дня рождения, чтобы говорить такие вещи людям. Вам может быть неловко, вот так ни с того ни с сего написать или сказать хорошие слова, тогда можно сделать подводку, что недавно вспомнили совместную ситуацию и снова испытали благодарность, восхищение, радость, тепло – подставьте свои чувства. Обратите внимание на то, как отреагирует ваш собеседник и что почувствуете вы сами. Как вы считаете, как это повлияло на вашу эмоциональную связь?

Завершая разговор о потребностях, хочу сказать, что, несмотря на всю их важность, не стоит все же стремиться к их полному удовлетворению. Совершенно нормально, если прямо сейчас что-то устроено не так, как вам этого хотелось бы. В определенных ситуациях и на разных этапах жизни, например после переезда в новое место, смены работы или разрыва отношений, базовые потребности могут быть временно ущемлены. Обычно со временем мы снова возвращаемся к привычной жизни и чувствуем больше удовлетворенности: адаптируемся на новом месте, разбираемся с должностными обязанностями, обретаем друзей – и кладем в копилку еще немного опыта самостоятельности, компетентности, связанности с людьми.

Хуже обстоят дела, если какие-то потребности постоянно задвигаются на задний план или обстоятельства так складываются, что базовые нужды невозможно удовлетворить. Тогда вы можете испытывать очень неприятные переживания – разочарование, неуверенность в себе, одиночество, подавленность, тревогу. Если это так для вас прямо сейчас, подумайте, к чьей помощи вы можете прибегнуть.

Задание

1. Подумайте о базовых психологических потребностях. Насколько вы удовлетворены своей автономией, компетентностью и связанностью с людьми?

Отметьте по шкале от 1 до 7, где 1 – совсем не удовлетворен, 7 – абсолютно удовлетворен:

Автономия	Компетентность	Связанность с людьми
7 — ☐	7 — ☐	7 — ☐
6 — ☐	6 — ☐	6 — ☐
5 — ☐	5 — ☐	5 — ☐
4 — ☐	4 — ☐	4 — ☐
3 — ☐	3 — ☐	3 — ☐
2 — ☐	2 — ☐	2 — ☐
1 — ☐	1 — ☐	1 — ☐

2. Представьте, что ваша удовлетворенность сместится на одно-два деления вверх, как это изменит вашу жизнь? Как вы будете себя чувствовать? А если произойдет то же самое, но на одно-два деления вниз?

3. Что должно произойти, чтобы удовлетворенность была на одно-два деления выше? Как на это можете повлиять лично вы?

Главные мысли

■ Психологические потребности не менее важны для нашего самочувствия, чем физические.

■ Существуют три базовые психологические потребности: в автономии (самостоятельности), компетентности (умелости) и в связи с другими (безопасных и поддерживающих отношениях).

■ Хотя основа для удовлетворенности этих потребностей закладывается в детстве, во взрослом возрасте мы можем научиться быть автономными, компетентными и развивать отношения с людьми.

Диспетчерская: о чем говорят эмоции и как их понимать



Сколько Игорь себя помнил, любые значительные ситуации он переживал как конец света. В его душе бушевали сильные эмоции, иногда он буквально физически уставал от переживаний. Например, если подруга внезапно отменяла встречу, на него накатывало глубокое отчаяние, если начальник подкидывал внезапную задачу, Игоря охватывал гнев или разочарование. Недавно из-за плохих погодных условий его рейс на самолет отложили, так за сутки ожидания Игорь чуть не сошел с ума из-за тревоги и неопределенности. Друзья называли его «человек сильных эмоций» и говорили, что ему бы играть драматические роли в театре. Стоит ли говорить, что Игорь чувствовал обиду и злился на друзей за эти шуточки. В принципе он понимал, что и он сам, и окружающие часто страдают от его эмоциональности, но что с этим можно сделать, представления не имел.

«Я эмоциональный человек», «Она очень сдержанная», «Я принимаю все близко к сердцу», «Меня нелегко вывести из себя», «Он очень чувствительный», «Я никогда не показываю чувств на людях» – мы часто описываем себя и других, используя слова «эмоции» и «чувства». Что под ними имеется в виду? Это как будто и не требует объяснений, ведь каждый знает, что значит «выйти из себя» или «расшатанные нервы». Радость, грусть, злость, восторг – их человек переживает раньше, чем узнает сами слова. Если что-то такая же естественная часть опыта, как дышать или ходить (ведь никто из нас не помнит себя лежащим в колыбели свертком), то это воспринимается как данность. Ну вот такие у меня эмоции, такой я человек – чувствительный, эмоциональный, бесчувственный, холодный и т. п. Что с этим поделаешь?

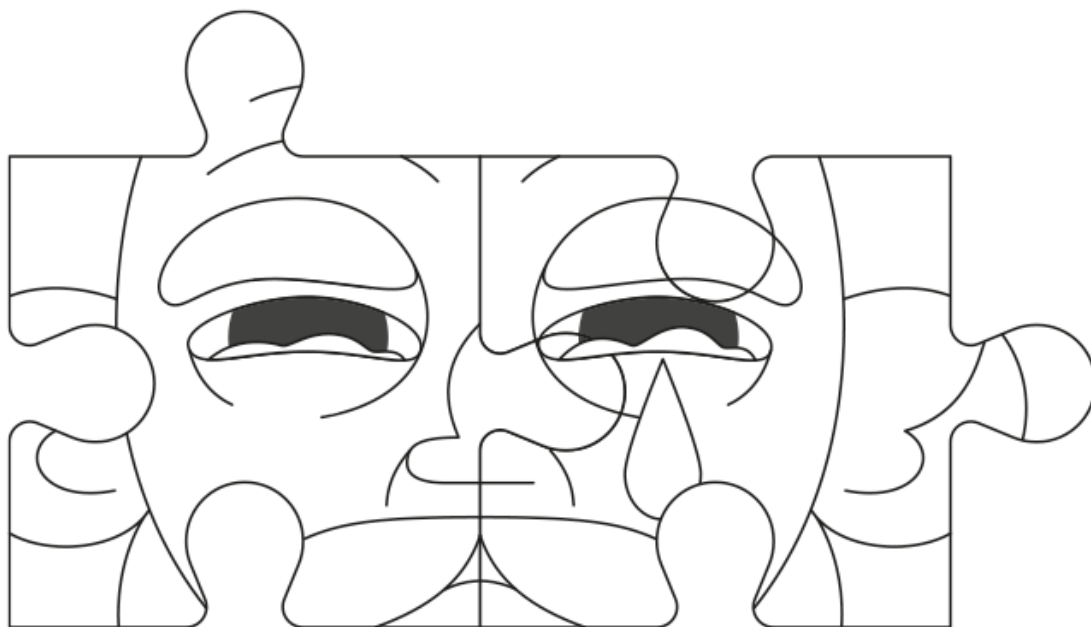
В этой главе мы посмотрим на эмоции под другим углом, узнаем, как они связаны с ментальным здоровьем, и, конечно, поговорим о том, что можно сделать, чтобы чувствовать себя лучше.

Эмоции и психическое здоровье

На первый взгляд может показаться, что это одно и то же, ведь психологическое состояние мы чаще всего описываем как раз на языке эмоций и чувств: «Чувствую себя хорошо», «У меня хорошее настроение», «Я подавлен» и т. п. Так что если эмоции в порядке, то что же

еще надо? На самом деле психическое здоровье можно сравнить с большим пазлом из тысячи разных кусочков, где эмоции – только часть из них. Собственно, каждая глава этого раздела – такой кусочек.

Не только то, что мы *чувствуем*, но и *мысли, поведение, отношения* с миром – все это части психического здоровья. Эмоции в этом пазле отражают то, как мы оцениваем происходящее (и себя самих), переживаем и выражаем это вовне. Иногда мы можем чувствовать, что не справляемся с силой своих эмоций (нас «накрывает»). Иногда – что сами эмоции не соответствуют ситуации: например, любой человек, да и вы сами в прошлом, не обратил бы внимания на произошедшее, а тут вы вдруг впали в ярость. А порой, наоборот, может беспокоить то, что чувства как будто заснули: вроде и надо что-то почувствовать, а не можешь. Все это может быть временным состоянием или разовым событием – вы устали, не выспались, у вас слишком много дел, и вот уже вы чувствуете себя не в себе, а стоит отдохнуть – и снова все в порядке. Но если вам кажется, что вы постоянно слишком остро реагируете, слишком надолго застреваете в негативных переживаниях или испытываете чрезмерные подъемы настроения без особого повода и не можете это изменить, – это может быть признаком того, что ваши эмоции и способность их регулировать дали сбой.



Исследователи хорошо знают⁷⁰, что трудности регуляции эмоций играют важную роль в проблемах с психическим здоровьем, и проверили, что будет, если научить людей лучше управляться с эмоциями⁷¹. Оказалось, что даже если у человека серьезные проблемы с психическим здоровьем, после обучения эмоциональной саморегуляции его состояние улучшится. Благодаря тренингу ослабляются симптомы тревоги, депрессии, люди реже употребляют психоактивные вещества, облегчаются проявления нарушений пищевого поведения и пограничного расстройства личности.

Надо заметить, что, научившись лучше управлять эмоциями, вы не будете всегда светиться от счастья и грусть или злость не исчезнут (чего многие хотели бы, но, как вы убедитесь,

⁷⁰ Sloan E., Hall K., Moulding R. et al. Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: a systematic review. *Clinical Psychology Review*. 2017; 57: 141–163.

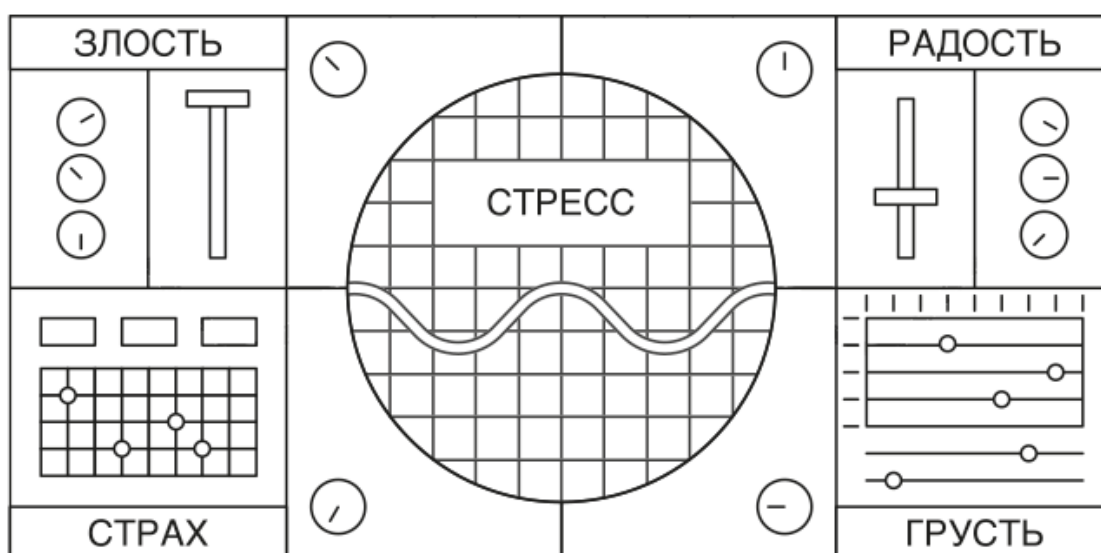
⁷¹ Berking M., Wupperman P. Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*. 2012; 25(2): 128–134.

напрасно). Переживать разные эмоции – приятные и нет – абсолютно нормально и полезно. Можно даже сказать, что это и есть один из признаков эмоционального и психического здоровья⁷². Вы можете по-прежнему испытывать стресс, радоваться и печалиться, но при этом будете также понимать, что сейчас переживаете, и сможете помочь себе пережить трудные состояния. Если почувствуете, что самостоятельно справиться не выходит, то будете знать, когда стоит обратиться за помощью к специалисту.

Зачем вообще нужны эмоции?

Встреча с любимым другом, которого давно не видели, рождение детей, расставания, потеря работы, выигрыш в лотерею, выход на пенсию, Новый год – я могла бы бесконечно называть события, вызывающие у нас эмоции. Мы привыкли думать об этом именно так: «Что-то происходит – возникает эмоция». Если я спрошу вас: «Почему вы радуетесь?» – скорее всего, вы удивитесь – неужели это неочевидно? Я наконец-то иду в отпуск, которого так долго ждал! Любой на моем месте радовался бы. А если я задам вопрос: «Зачем вы радуетесь?» – думаю, вы изумитесь еще сильнее и решите, что я немного не в себе. Радуются не «зачем», у радости нет цели, радуются, потому что радостно. Однако если мы посмотрим на эмоции с точки зрения ученых-психологов или биологов, то увидим, что вопрос «зачем» как раз более правильный, чем «почему».

Не очень люблю сравнения человеческого организма с механизмами, но, кажется, здесь такая метафора нам поможет. Представьте себе центр управления полетами и пульт с кучей разноцветных лампочек. Диспетчеры знают, что конкретная лампочка загорается не просто так, для красоты. Она сообщает: в порядке ли приборы, не сбился ли с маршрута самолет. На основе сигналов можно не только делать выводы, почему панель управления мигает красным, но и принимать решения: стоит ли обратить внимание на ситуацию, нужна ли помощь пилоту или все в порядке. То есть лампочка загорается, чтобы люди сделали определенные выводы.



Эмоции на самом деле тоже выполняют функцию таких лампочек, но о чем же они сигнализируют? Как и лампочки на пульте управления, они дают быструю оценку ситуации. Этот чело-

⁷² Эта мысль хорошо показана в мультфильме «Головоломка» (реж. П. Докер, Р. Кармен, 2015).

век приятен мне или нет? (*Удовольствие или неприязнь.*) Идти по темному подземному переходу – безопасно или нет? (*Безмятежность или страх.*) Могу ли я быть уверенной в будущем после потери работы? (*Спокойствие или тревога.*) Эмоции сообщают нам и о уже произошедшем, и о еще не случившемся. Мы волнуемся перед ответственным выступлением, радуемся предстоящему свиданию и заранее грустим о расставании с другом. И так же мы можем долго переживать восторг от понравившегося спектакля или стыдиться некрасивого поступка, хотя и то, и другое давно в прошлом.

Эмоции могут быть связаны не только с внешними событиями, они могут относиться и к нашим переживаниям, мыслям, поступкам, потребностям. Чувствую ли я себя одиноким и непонятым? (*Грусть.*) Довольна ли тем, как провела выходные? (*Радость.*) Ожидала ли, что смогу проплыть в бассейне один километр без остановки? (*Гордость, воодушевление.*)

В далеком прошлом эмоции буквально спасали жизнь людей: страх не давал совершать смертельно опасные поступки, тревога заставляла загодя готовиться к непонятным событиям будущего и опасаться незнакомцев, радость объединяла с соплеменниками. Несмотря на то что жизнь современного человека гораздо спокойнее и безопаснее, эмоции продолжают выполнять свои функции. И сейчас они сообщают нам, что произошло что-то значительное. Еще их можно сравнить с чувствительной стрелкой компаса, которая направляет внимание на людей, события или ваши внутренние процессы, которые важны для вас.

Наверное, вы скажете, какой в этом толк, если событие уже произошло, эмоция возникла и я все равно ничего не могу с этим поделать? На самом деле можете! Есть способы управлять даже сильными переживаниями, и мы обязательно поговорим о них в этой главе. А пока любопытный факт – исследователи установили: чем больше люди верят, что они могут контролировать эмоции и что эмоции полезны, тем меньше они переживают стресс⁷³. Эта убежденность в контролируемости и полезности эмоций даже получила специальное название-аббревиатуру BECU (Belief that Emotions are Controllable and Useful). Совсем недавно немецкие психологи показали, что BECU снижает стресс, связанный с телесными симптомами (например, синдромом раздраженного кишечника), и пришли к выводу, что психотерапевтам стоит обращать внимание на развитие у людей таких убеждений об эмоциях.

Однако вернемся к функциям эмоций. Как и пульт управления, они не только сигнализируют, но еще и побуждают к действию⁷⁴. Диспетчер, увидев загоревшуюся лампочку, думает, что делать (или не делать), и вы, испытав эмоцию, тоже можете принимать решения и менять поведение. Если после общения с коллегой раз за разом вы чувствуете раздражение, вряд ли вы захотите и дальше это переживать. Эмоция может подтолкнуть вас к размышлениям: стоит ли поговорить с коллегой о ваших отношениях, держать с ним дистанцию или призвать на помощь другого коллегу. Думаю, теперь вам понятно, почему не стоит избавляться навсегда от грусти, злости или отвращения. Каждая из эмоций нужна нам, как нужны все лампочки на приборной доске.

Конечно, человек устроен куда сложнее любого механизма, поэтому я избегаю прямых сравнений. «Пульт управления» вызывает соблазн «разложить по лампочкам» собственные эмоции и подкрутить нужные рычажки, чтобы не слишком сильно унывать или злиться. К сожалению, так не получится. И все же мы можем научиться лучше понимать свои «лампочки», ведь это первый шаг к тому, чтобы не тонуть в хаосе собственных переживаний.

⁷³ Reininger K. M., Biel H. M., Hennig T. Beliefs about emotions predict psychological stress related to somatic symptoms. *British Journal of Clinical Psychology*. 62; 4: 699–716.

⁷⁴ Lazarus R. S. Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*. 1991; 46(8): 819–834.

Учимся распознавать эмоции

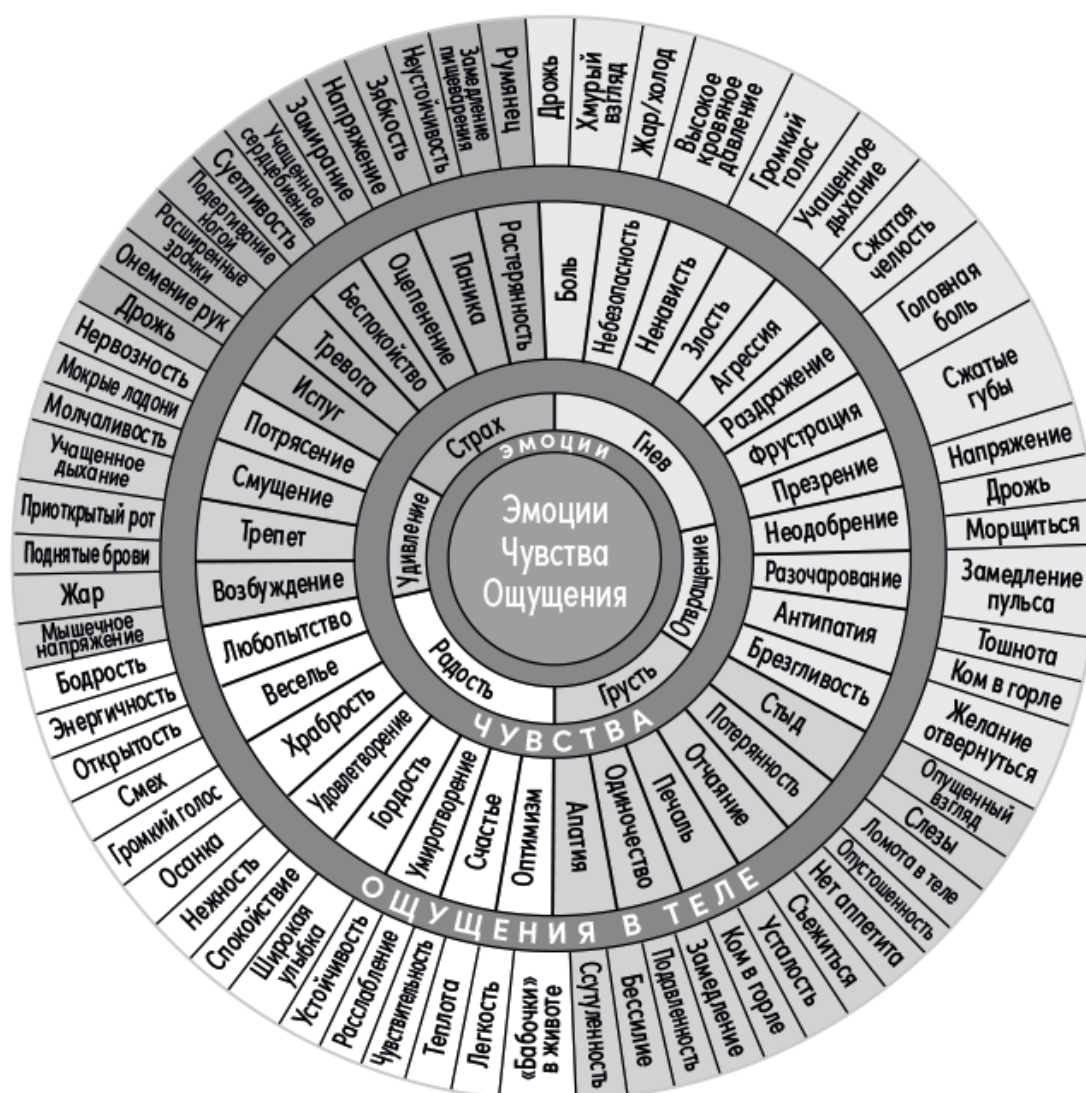
Исследовательница эмоций Лиза Барретт⁷⁵ приводит пример с различением цветов: «Так, опытный дизайнер может взглянуть на пять оттенков синего и различить лазурный, кобальтовый, ультрамариновый, королевский синий и циановый. А мой муж назвал бы их все синим». Она со своими студентами обнаружила аналогичное явление для эмоций и назвала его «эмоциональной гранулярностью». Звучит сложновато, но на деле это довольно просто. Приведу пример. Представьте себе гречневую кашу. Ее можно приготовить рассыпчатой, а можно размазней. Если у вас каша крупинка к крупинке, то вы можете каждую разглядеть в деталях: какая покрупнее, какая помельче, потемнее/посветлее. И на вкус тоже сможете отличить горькую от хорошей, ту, на которой осталась шелуха, от очищенной. Если же в тарелке каша размазня, то все зернышки сливаются в одно, и вы уже не можете точно найти то горькое, которое портит вкус. Гранулярность в эмоциях – это рассыпчатая каша. Эмоций много, но вы можете увидеть и назвать их по отдельности, понять, что именно вы переживаете сейчас, описать сложную смесь разных состояний.

Этому бывает проще научиться, если окружающие вас взрослые учат вас узнавать переживания, дают им имена. Ребенок плачет – взрослый говорит: «Ты, наверное, расстроен(-а) / устал(-а) / тебе больно?» Кричит – «Я понимаю, ты злишься/соскучился(-ась) по мне» и т. п. Так мы понимаем, о чем сигнализируют эмоции и что за ними стоит. Гораздо труднее, если и сами взрослые не умеют этого делать и ребенок слышит только комментарии про поведение: «Перестань хныкать», «Ну что ты кричишь, все же хорошо», «Так ведут себя только избалованные дети». Если в нашем словаре нет или очень мало слов, которые описывают эмоции, понимать себя и управлять своими состояниями гораздо сложнее. Обращаясь снова к аналогии с едой, представьте, что вас научили говорить обо всем на свете, но пропустили часть про вкусы продуктов и блюд. А потом вам надо рассказать, что вы ели, но не можете: у вас просто нет для этого слов (кстати, такая ситуация точно знакома тем, кто начинал учить иностранный язык). Точно так же можно сказать, что некоторые взрослые остаются немymi в плане эмоций и им трудно объяснить, что именно они чувствуют в тот или иной момент.

К счастью, этому, как и многим другим психологическим навыкам, можно научиться в любом возрасте. Есть своего рода «словари эмоций» – они включают в себя описания телесных ощущений (часто по ним легче понять, что происходит что-то «эмоциональное»), основных эмоций (которые свойственны почти всем людям) и более сложных чувств (которые складываются из разных эмоций)⁷⁶.

⁷⁵ Барретт Л. Ф. Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и управлении эмоциями. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

⁷⁶ Иллюстрация словаря эмоций на этой странице – разработка клинических психологов Жени Лазаревой и Дениса Лазарева (www.zenbanani.ru).



Как пользоваться таким словарем? Как и обычным словарем для перевода с одного языка на другой. Когда вы чувствуете что-то, но не понимаете, что именно, попробуйте найти среди телесных ощущений то, на что похоже ваше состояние. Например: дрожь, напряжение в челюсти, головная боль. Когда нашли, что сейчас чувствуете в теле, двигайтесь к внутренним кругам. Некоторые ощущения могут относиться к разным секторам эмоций, это нормально. В нашем примере «дрожь» есть и в «гневе», и в «страхе», и в «отвращении». На самом деле вы можете переживать все эти эмоции сразу. Скажем, вы увидели гигантского таракана в доме – вам страшновато до него дотронуться и противно, а еще вы злитесь на нечистоплотных соседей, от которых к вам периодически приползают такие «подарки». Также вы видите, что гораздо больше ощущений относятся к «гневу». Внутри него спрятано много разного: и боль, и ненависть, и раздражение, и презрение. Если сразу трудно найти свое «зернышко», попробуйте действовать методом исключения: «Таракан точно не делает мне больно, и он не такой важный, чтобы его ненавидеть, а вот на соседей я действительно раздражаюсь, почему я должен разбираться с их тараканами?!» Так понемногу вы приближаетесь к пониманию, что сейчас чувствуете и как бы сейчас назвали то, что с вами происходит. «Как это поможет лучше себя чувствовать?» – спросите вы. Само по себе название эмоций еще не поможет (хотя и от этого

иногда может стать легче)⁷⁷. Однако без этого навыка продвинуться дальше будет трудно, ведь это первый шаг на пути к способности регулировать свое состояние. Со следующими шагами познакомимся дальше, а пока небольшое задание.

Минутка рефлексии

Прислушайтесь сейчас к себе – в каком состоянии вы находитесь? Как вы бы его описали? Теперь посмотрите на круг эмоций и пройдите:

■ по внешнему кругу: какие ощущения в теле вы наблюдаете прямо сейчас?

■ по среднему кругу: какие слова больше всего подходят, чтобы описать ваше состояние? Совпадают ли они с тем, что вы ответили на этот вопрос вначале, без помощи круга? Хочется ли вам дополнить описание эмоциями из круга?

Предположим, вы научились узнавать эмоции и давать им имена. Что можно сделать еще?

Узнаем лучше, как устроены ваши эмоции

Наблюдайте за тем, с чем чаще у вас *связано переживание* радости, грусти, восторга, злости и т. п.

Со временем вы наверняка заметите паттерны: тревожитесь, когда внезапно меняются планы; радуетесь, если удастся выбраться на природу; раздражаетесь, когда вспоминаете о неудачных решениях. У каждого могут быть личные связи эмоций и событий внешней и внутренней жизни, и если вы хорошо себя знаете, то у вас в руках будет еще один инструмент для саморегуляции – ведь довольно многими событиями мы можем легко управлять или хотя бы предвидеть их. Несмотря на то что не следует избегать или бояться негативных эмоций, специально ставить себя в ситуации-*триггеры*, которые вызывают неприятные переживания, тоже совершенно ни к чему.

В следующей главе мы познакомимся с Дневником эмоций, который поможет вам подмечать такие закономерности.

Выражаем эмоций

Следующий важный шаг – *научиться выражать чувства* подходящим вам способом:

■ *язык тела*;

■ *словами через рот*;

■ *творчество*.

Язык тела

Нет, совершенно необязательно бить в гнев подушку или рвать фотографию бывшего, как это часто рекомендуется в глянцевых журналах по психологии. Тем более что это и не поможет⁷⁸ – чем активнее вы себя ведете в момент злости, тем тяжелее вам будет успокоиться. А вот сбавить накал, расслабиться (принять ванну, подышать, погладить собаку, понаблюдать

⁷⁷ Torre J. B., Lieberman M. D. Putting feelings into words: affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review*. 2018; 10(2): 116–124.

⁷⁸ Kjervik S. L., Bushman B. J. A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: What fuels or douses rage? *Clinical Psychology Review*. 2024; 109:102414.

за утятами в пруду) – действительно хороший способ прийти в себя. Но если вы чувствуете себя кипящим котлом и тело буквально просит подвигаться, сделайте это: пробегитесь по парку, помашите руками, поднимитесь и спуститесь по лестнице, попрыгайте на месте.

Как мы уже знаем, эмоция выражается не только в том, что вы чувствуете, но и в телесных ощущениях. В некоторых случаях они возникают гораздо раньше, чем вы успеваете осознать, что происходит. Это и понятно: эмоции помогают нам оценивать события, сигнализируют об их смысле и приводят нас в действие. Так, в страхе сердце бьется чаще и гонит больше крови к мышцам ног и рук, а вот гладкая мускулатура, наоборот, расслабляется, чтобы больше кислорода поступило в легкие. Все это направлено на то, чтобы мы эффективнее пережили опасность и подготовились либо к бегству, либо к борьбе. Правда, так как реально бороться за жизнь современному человеку почти не приходится, то все эти приготовления обычно бесполезны – ведь убежать от пугающего выступления перед коллегами или наорать или, того хуже, ударить наглого начальника нельзя (и это хорошо!). Но в теле-то вы все еще ощущаете готовность и бежать, и драться. Поэтому дать себе возможность подвигаться – один из доступных способов выразить эмоцию, эффективный для себя, безопасный для окружающих.

Конечно, не все эмоции такие сильные, чтобы ощущать их в ту же минуту в теле, но все они имеют связь с разными системами организма, в частности с работой разных групп мышц. Опираясь на идею, что физическое расслабление помогает психологическому, американский врач и физиолог Эдмунд Якобсон разработал особый метод – динамическую релаксацию⁷⁹, чтобы научить людей расслаблять разные группы мышц и лучше осознавать свое состояние.

Метод Якобсона очень простой, вы легко можете попробовать его использовать прямо сейчас: читайте каждый пункт инструкции, делайте паузу и выполняйте то, что в ней написано.

■ **Подготовка.** Лучше всего начинать практику в спокойном и тихом месте, но, если у вас нет такой возможности, ее можно делать даже в переполненном автобусе или на рабочем месте. Главное – постарайтесь устроиться поудобнее.

■ **Фокус на дыхании.** Начните с медленного вдоха через нос, задержите дыхание на несколько секунд, затем медленно выдохните через рот. Сделайте это три-четыре раза. Фокусируйте внимание на ощущениях дыхания: температуре воздуха, его движении по вашему носу, дыхательным путям, наполнению легких и пр.

■ **Напряжение и расслабление мышц.** Сконцентрируйтесь на ногах. Сильно напрягайте по очереди каждую группу мышц (пальцы, икры, бедра, ягодицы) на несколько секунд, затем резко расслабляйте. Повторите цикл три-четыре раза. Теперь проделайте то же самое с руками, двигайтесь к мышцам спины, груди и лица.

■ **Осознанность.** Обращайте внимание на ощущения в каждой группе мышц, а также во время переходов между напряжением и расслаблением. Это помогает углубить расслабление.

Задание

Прямо сейчас сделайте паузу, отложите книгу и обратите внимание на тело. Пройдитесь мысленным взглядом снизу вверх – от стоп до макушки. Что вы чувствуете в разных частях тела? Тепло, холод, расслабленность, напряженность? Хочется ли изменить положение тела? Может быть, вы ощущаете, что нужно подвигаться или сделать какой-то жест? Если есть даже самый слабый намек на это, начните медленное движение этой частью тела и постепенно усиливайте его.

⁷⁹ Peper E., Holt C. F. Dynamic relaxation. Ch. 2. In: Creating wholeness a self-healing workbook using dynamic relaxation, images, and thoughts. 1993, p. 31–111.

Например, вы можете захотеть покачаться из стороны в сторону и по мере раскачивания покружиться. Или вы почувствуете напряжение в плечах и желание поворачивать ими или расслабить, согнувшись, как тряпичная кукла, вперед. Дайте волю любому ощущению и следуйте за ним. После выполнения упражнения в течение пяти–семи минут подумайте, на выражение какой эмоции было похоже ваше движение.

Словами через рот

Тело не единственный способ осознать и выразить эмоцию. В нашем распоряжении есть *речь*. Некоторое время назад стало популярным выражение «говорить словами через рот». Казалось бы, а чем еще можно говорить? И как иначе, чем через рот? На мой взгляд, это выражение не появилось бы, если бы не надо было утрировать возможность и необходимость прямо говорить, что у тебя на уме. Еще оно намекает, что, вообще-то, для многих людей это не само собой разумеется. Некоторые предпочитают, чтобы окружающие догадывались об их настроении. Любите красноречиво молчать, сидеть, насупившись, в кресле или выразительно греметь посудой, если вам что-то не по душе? Конечно, невербальные (то есть не использующие речь) способы сообщить другим о своих чувствах очень важны и порой эффективнее. И все же гораздо чаще их бывает недостаточно, ведь, как это ни печально, мы не умеем читать чужие мысли, и выразительное молчание можно интерпретировать по-разному.

Хорошо, допустим, мы согласны, что говорить о чувствах полезно. Встает следующий вопрос: как это лучше делать? Можно ли считать, что брошенное в сердцах «ты меня достал», «хватит меня бесить» и есть то самое «словами через рот»? Не совсем. Важно как то, *что* вы говорите собеседнику о переживаниях, так и то, *как* вы это делаете. Если, конечно, вы хотите быть услышанным и понятым, а не только высказаться. Поставьте себя на место слушающего: если вам сообщают о гневе или грусти фразой «ты меня достала», захочется ли вам продолжать диалог, понять, что произошло, поддержать человека? Очень сомневаюсь. Скорее вы захотите защитить себя, а может быть, и вовсе прекратить разговор. Поэтому существует способ говорить об эмоциях, который меньше задевает других людей.

Американский психолог Томас Гордон⁸⁰ в 1960-х гг. проводил игровую терапию с детьми и обратил внимание на общение родителей и реакцию детей на разные фразы. Наблюдения подтолкнули его к придумыванию техники и термина «я-сообщения». Это такие утверждения о чувствах, которые начинаются с «я», но не любые, а построенные по определенной формуле.

Самая простая формула состоит из двух частей:

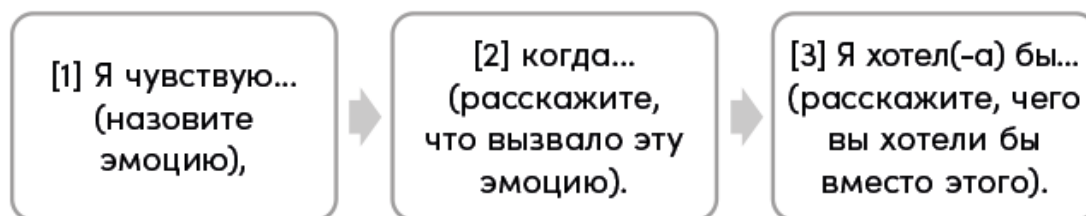


Важно, чтобы в первой части было описано реальное, объективное событие – слова, действия другого человека или ситуация: «ты сказала, что я не умею готовить», «пришел на нашу встречу позже договоренности», «сообщили эту новость по телевизору» и т. п. Не надо включать в первую часть ваши догадки о мотивах и намерениях других людей: «ты посмотрел

⁸⁰ Gordon T., Sterling W. E. Making the patient your partner: Communication skills for doctors and other caregivers. Greenwood Publishing Group, 1997.

на меня так, как будто ненавидишь меня», «ты ведешь себя неуважительно». Поначалу бывает непросто сосредоточиться только на фактах, но поверьте, это дело тренировки.

Более продвинутая формула включает в себя еще одну часть – выражение желания об изменении ситуации⁸¹:



Например:

Часть я-сообщения	Пример
1. ЭМОЦИЯ	Я очень злюсь,
2. ФАКТ	когда люди опаздывают.
3. ЖЕЛАНИЕ	Я хочу встречаться в то время, о котором мы договорились.

На первый взгляд эта техника кажется простой, однако вас могут поджидать некоторые трудности.

Во-первых, люди часто подменяют описания эмоций мнением по теме разговора или чтением мыслей других людей:



Мы видим, что предложения начались с «я», но потом снова превратились в «ты-сообщения». Чтобы помочь себе не сбиться, вернитесь к нашему кругу эмоций и выберите слова отсюда, найдите то, что описывает *ваши* состояние.

Во-вторых, с непривычки ваши слова могут звучать неискренне, как будто вы пытаетесь скрыть истинные чувства за маской вежливости. Собеседник может почувствовать фальшь, и диалог не получится. Здесь для начала поможет поиск слов, которые точно отражают ваши чувства. Не стоит говорить «я злюсь», если чувствуете себя бурлящим чайником. Скажите: «Я вне себя от злости», «Я вот-вот взорвусь». Добавьте подходящий тон голоса, выражение

⁸¹ Там же.

лица, позу. Сделать вас бесстрастным роботом – не цель «я-сообщения». Эта техника нужна, чтобы выразить эмоцию и при этом не скатиться в обвинения окружающих.

В-третьих, давайте помнить, что «я-сообщения» не волшебная палочка, которая одним взмахом уладит все эмоциональные моменты между вами и окружающими. И уж точно не инструмент манипуляции, который заставит людей всегда и везде относиться к вам с сочувствием. Это всего лишь одна из техник выражения эмоций и общения, которая положит кирпичик в фундамент вашего хорошего самочувствия и эффективного общения⁸².

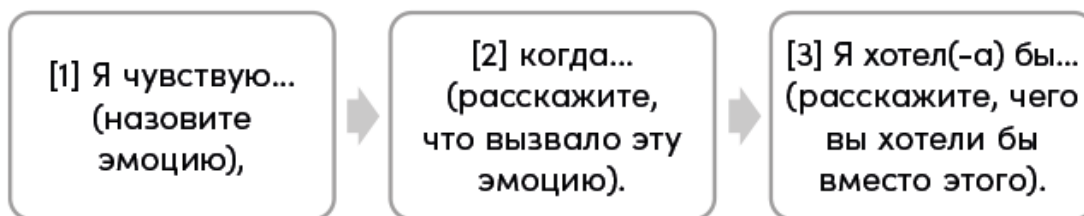
Задание

Найдите среди этих высказываний настоящие «я-сообщения» и те, которые только маскируются под них:

1. «Я чувствую, что тебе наплевать на работу».
2. «Я сильно раздражаюсь, когда люди меня не слушают».
3. «Мне все грустнее и грустнее».
4. «Я очень счастлив, когда мы можем провести день вместе».
5. «Я чувствую, что мне не дано быть лидером».
6. «Мне становится страшно, когда я вижу, как люди вокруг теряют работу и остаются без денег».

Ответы вы найдёте⁸³.

Вспомните последнюю ситуацию, где вы испытывали сильные эмоции. Попробуйте сейчас сформулировать, что вы переживали, по формуле «я-сообщения»:



Расскажите близкому человеку (партнеру по романтическим отношениям, другу или подруге) о том, что вы прочитали про технику «я-сообщения», и попробуйте при случае поделиться с ним или с ней своими эмоциями, используя формулу. Спросите, что ваш близкий человек почувствовал, когда вы рассказали об эмоциях таким образом.

Творчество

Мы подобрались к последнему в нашем списке способу выражения и регуляции эмоций – творчеству. Хотя мы и оставили его напоследок, оно показывает не меньшую эффективность, чем два предыдущих. Исследовательницы Дейзи Фанкурт и Ханна Али из Лондона доказали⁸⁴, что занятия искусством благотворно влияют на людей с депрессией и уменьшают

⁸² Подробнее о «я-сообщениях» можете почитать в книгах Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» и В. Боровикова, М. Кевац, И. Сойфера «ННО: теория и практика».

⁸³ Ответы 1.«Я-сообщения»: 2, 3, 4 и 6.

⁸⁴ Fancourt D., Ali H. Differential use of emotion regulation strategies when engaging in artistic creative activities amongst those

ее симптомы. Та же Дейзи с коллегами подтвердила, что творчество помогает людям регулировать эмоции⁸⁵. Другие исследователи из Дрексельского университета в США брали образцы слюны для оценки уровня кортизола – гормона стресса – до и после 45 минут творчества⁸⁶. Оказалось, что занятие изобразительным искусством привело к снижению уровня кортизола. Свидетельств, что творчество – музыка, литература, танцы, рукоделие – положительно влияет на психическое здоровье и, в частности, эмоции, очень много. Существует даже отдельный вид психотерапии с помощью искусства – арт-терапия, и она тоже эффективно помогает людям лучше выражать эмоции и справляться с ними⁸⁷.

Даже люди, далекие от творчества, могут использовать этот способ эмоциональной саморегуляции. Ведь его прелесть в том, что вам как раз не надо иметь никаких талантов в рисовании или пении, танцах и в чем-либо еще. Здесь не будет соревнования и строгих судей (если только вы сами не станете таким судьей, но об этом мы поговорим в главе «На автомате»). Вот пример нескольких упражнений, которые вы можете попробовать, чтобы выразить свои эмоции:

■ **Портрет эмоций.** Возьмите большой лист бумаги (не меньше альбомного формата) и любые доступные вам материалы для рисования – акварель идеально подойдет, но, если ее нет и лень или невозможно купить, берите карандаши, ручки, фломастеры, мелки – все, что найдете. Зарисуйте этот лист бумаги цветами, формами, линиями, отражающими ваши эмоции в текущий момент. Это может быть что-то конкретное, а может быть чистой абстракцией, бесформенными пятнами и «мазней». Возможно, сначала вам будет непросто почувствовать связь между цветом, формой и эмоцией, это не страшно. Водите рукой по бумаге (кстати, можно рисовать пальцами) и посмотрите, что получится.

■ **Коллаж эмоций.** Возьмите ненужные журналы, газеты, старые календари и открытки. Создайте коллаж из изображений и надписей оттуда, отражающих ваши эмоции. Наклейте коллаж на большой лист ватмана. Можно использовать фото, цитаты и любые другие элементы, добавлять свои рисунки и надписи.

■ **Свободный танец.** Включите любимую музыку, встаньте посреди комнаты с закрытыми глазами и постоит так минуту или две, просто слушая музыку. Начните покачиваться или делать небольшие движения головой и руками, постепенно увеличивайте амплитуду движений, следуйте за телом и музыкой, двигайтесь так, как чувствуете. Не пытайтесь делать это красиво и представлять, как это выглядит со стороны, попробуйте раствориться в музыке.

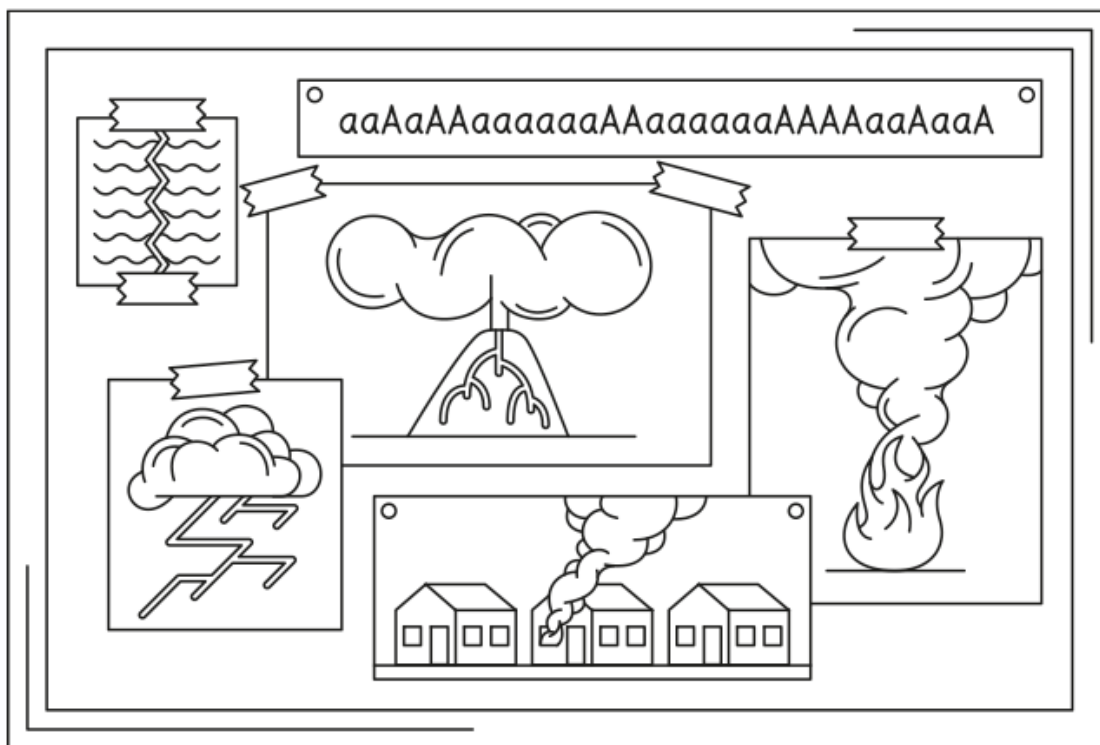
■ **Лепка.** Возьмите глину или пластилин и лепите формы, которые отражают ваши эмоции. Это могут быть абстрактные фигуры или предметы. А может быть, вам понравится мять в руках материал – тогда просто насладитесь процессом.

with and without depression. *Scientific Reports*. 2019; 9, Article number: 9897.

⁸⁵ Fancourt D., Garnett C., Spiro N. et al. How do artistic creative activities regulate our emotions? Validation of the Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA). *PLoS One*. 2019; 14(2): e0211362.

⁸⁶ Kaimal G., Ray K., Muniz J. Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*. 2016; 33(2): 74–80. Beerse M. E., Van Lith T., Pickett S. M., Stanwood G. D. Biobehavioral utility of mindfulness-based art therapy: Neurobiological underpinnings and mental health impacts. *Experimental Biology and Medicine*. 2020; 245(2): 122–130.

⁸⁷ Le Rhun A., Cailliet P., Lebeaupin M. et al. Mind–body and art therapies impact on emotional regulation in patients with chronic diseases: a pragmatic mixed-methods randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*. 2023; 23: Article number: 344.



■ **Чтение поэзии.** Откройте сборник стихов на случайном месте и начните вслух читать то, что попадется. Прислушайтесь к себе: вызывает ли у вас стихотворение резонанс? Возникают ли чувства? Попробуйте сделать то же самое с другим произведением. Если у вас есть любимые стихи, которые, как вам кажется, отражают сейчас ваше состояние, прочитайте их громко и с выражением.

Задание

1. Выберите одно из описанных выше упражнений, которое вы можете сделать прямо на этой неделе.
2. Внесите в календарь день и время, когда вы это сделаете.
3. Подготовьте все необходимое (включая нужную обстановку).
4. После выполнения упражнения запишите впечатление в блокноте или записной книжке.

Несмотря на то что эти упражнения технически просты, поначалу у вас могут возникать барьеры, чувство неловкости, а может быть, даже мысли, что вы делаете что-то несерьезное и дурацкое. Это довольно частая и естественная реакция, поэтому будьте к себе добры и терпеливы. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам справиться с этими переживаниями:

■ **Примите эмоции.** Скажите себе, что любые эмоции – часть обычного человеческого опыта. Испытывать неловкость или тревогу не хорошо и не плохо (вспомните, для чего нам эти эмоции, что полезного они для вас делают).

■ **Не требуйте слишком многого от себя сразу.** Если выражать эмоции через творчество кажется сложным, начните с малого. Например, выберите упражнения, поживите с этим, представьте мысленно, как вы будете это делать. Подумайте, что именно вас беспокоит, когда вы об этом размышляете. Переходите к действию, только когда будете готовы. И можно

не доводить дело до конца, если почувствуете себя некомфортно. Пообещайте себе вернуться к этому в следующий раз, когда будет подходящий момент.

■ **Позаботьтесь о комфорте и безопасности.** Найдите место, где вы будете чувствовать себя уютно и вам никто не мешает ни звонком, ни внезапным вторжением в пространство.

■ **Заручитесь поддержкой.** Если вам сложно творить в одиночестве, поделитесь намерениями с близкими людьми. Возможно, к вам захотят присоединиться!

■ **Помните о цели.** Ваша цель – выразить свое состояние, а не создать шедевр и продемонстрировать мастерство.

■ **Поощряйте себя за попытку.** Это может быть внутренняя похвала, чашка вкусного какао или что-то еще, что вам доставит удовольствие.

Последнее, о чем мы поговорим в этой главе, – о способах саморегуляции, которые помогают не просто осознавать и выражать чувства, но и *изменять* их.

Овладеваем способами саморегуляции

По правде говоря, и название эмоций, и их выражение тоже их меняют. Помните поговорку «Горе, разделенное на двоих, – половина горя. Радость, разделенная на двоих, – двойная радость»? Даже если вы доверяетесь не человеку, а листу бумаги в дневнике или альбоме для рисования, эффект все равно будет.

При этом есть способы саморегуляции, которые специально помогают нам справиться с сильными переживаниями, не дают утонуть в них.

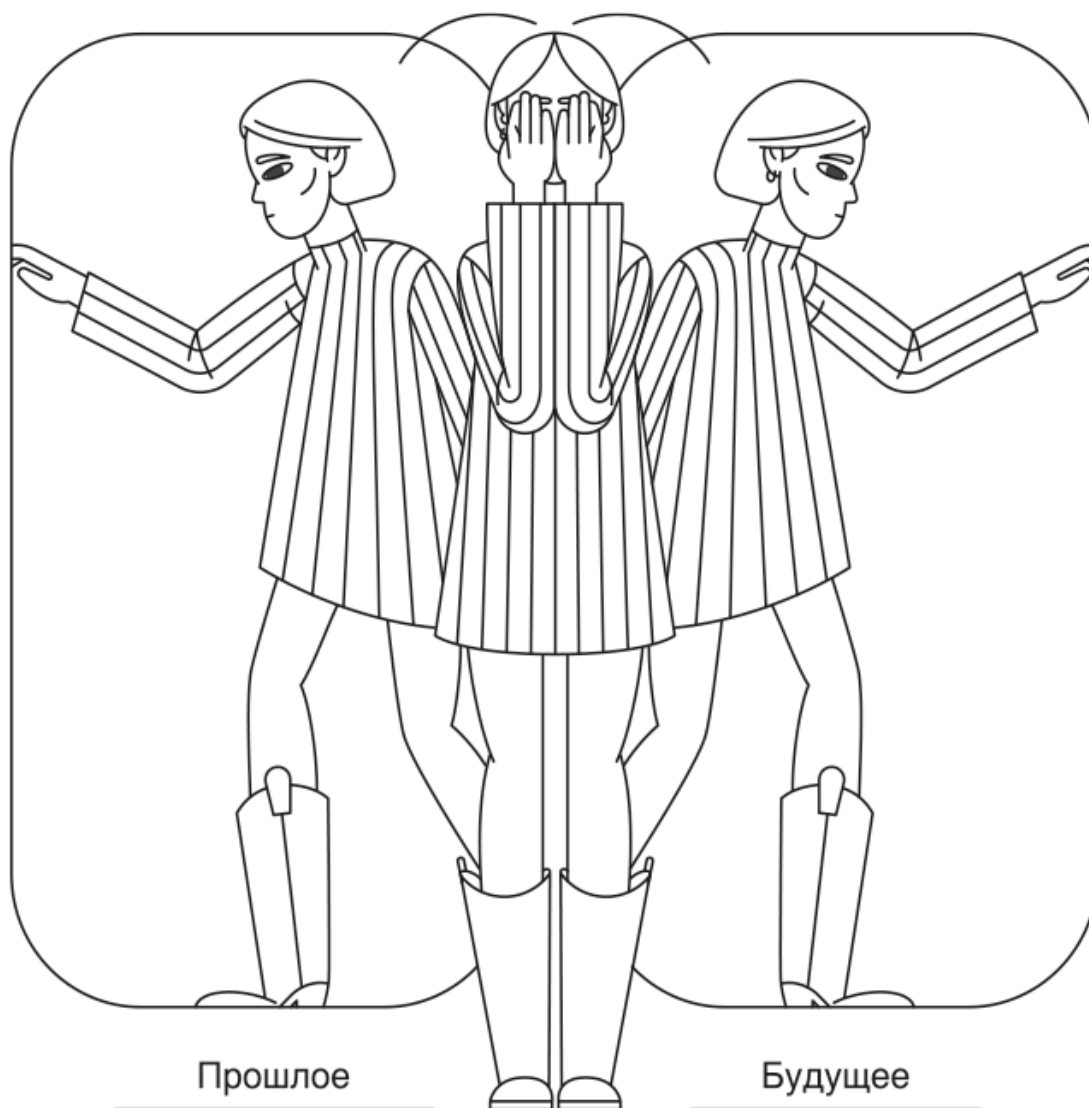
Один из них, ставший очень популярным в последние десятилетия и много раз исследованный, – *практика осознанности, или майндфулнес*⁸⁸. Этот метод помогает человеку сосредоточить внимание на текущем моменте и отнестись к происходящему безоценочно. Если сравнить наше внимание с лучом театрального прожектора, то чаще всего он направлен либо на прошлое (воспоминание, переваривание произошедших событий), либо на будущее (подготовка к еще не случившемуся, мечты, планы и пр.). Выходит, что настоящее почти все время находится как бы в сумерках, и мы не замечаем, что происходит здесь и сейчас, даже если это что-то очень хорошее. Беспокойный луч внимания бежит туда-сюда, как если бы с прожектором развлекался ребенок.

Практика осознанности помогает не только управлять вниманием, но и научиться не тонуть в буре эмоций и мыслей, которые порой моментально захватывают. Опять же, проводя аналогию, можно сказать, что наш самолет эмоций летит на автопилоте – и мы не особо выбираем маршрут, следуем за привычным способом реагировать на события. Майндфулнес же дает возможность сделать паузу, окинуть внимательным взглядом обстановку и побыть «за рулем» своего состояния.

Практика осознанности показала эффективность для очень разных людей и стала частью некоторых психотерапевтических подходов, которые помогают снижать уровень стресса и тревоги, улучшать качество сна, концентрацию внимания и повышать общее чувство благополучия⁸⁹.

⁸⁸ Уильямс М., Пенман Д. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. Паддикомб Э. Медитация и осознанность. 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок. – М.: Альпина нон-фикшн, 2017.

⁸⁹ Zhang D., Lee E. K. P., Mak E. C. W. et al. Mindfulness-based interventions: an overall review. *British Medicine Bulletin*. 2021; 138(1): 41–57.



В чем же заключается этот чудесный способ саморегуляции и как им овладеть? Вообще говоря, майндфулнес и по происхождению, и по сути ближе всего к особой медитации, во время которой вы фокусируетесь на дыхании, телесных ощущениях, эмоциях и другом опыте, переживаемом прямо сейчас. Осваивать эту практику лучше всего под руководством опытного инструктора, который будет вас бережно сопровождать на пути⁹⁰. Однако если в целом вы чувствуете себя нормально, привнести в жизнь небольшие элементы осознанности вы можете и самостоятельно. Помимо так называемой формальной практики майндфулнес (когда вы в специально отведенном месте и в определенное время выполняете упражнения), есть и неформальная, и ее можно делать во время повседневных и привычных вам действий – чистки зубов, еды, прогулки, уборки или мытья посуды. Я даже сказала бы, что тренироваться во время этих дел чуть ли не проще всего. Ведь именно когда вы заняты рутинными вещами, наше внимание улетает далеко-далеко – руки сами делают, а значит, голова может думать о чем угодно другом. Майндфулнес возвращает мысли к тому, что происходит здесь и сейчас, и – вы удивитесь – даже в процессе мытья посуды можно открыть многое, что обычно мы не заме-

⁹⁰ Практика майндфулнес, как и многие другие, имеет противопоказания, поэтому лучше сначала посоветоваться со специалистом. Например, ее не рекомендуется применять, если вы прямо сейчас переживаете острое горе или у вас есть психическое расстройство.

чаем. Попробуйте сделать одно (или оба) из заданий ниже в ближайшие дни и опишите впечатления от них.

Задание

1. «Три осознанных вдоха». Поставьте напоминание на телефоне на три любых момента времени в течение дня (например, на 10:30, 15:15 и 21:20). Убедитесь заранее, что вы не будете делать в этот момент ничего ответственного (например, управлять автомобилем или делать операцию пациенту). Когда напоминание сработает, сделайте паузу в том, что вы делаете, на одну-две минуты. Сфокусируйте внимание на дыхании. Сделайте медленный вдох и выдох, отметьте ощущения от воздуха, проходящего через нос и легкие. Какая у него температура? Запах? Сделайте таким образом три вдоха и выдоха и возвращайтесь вниманием к тому, что делали.

2. «Осознанное питание».

○ Выберите время для еды, когда у вас нет срочных дел и вы можете посвятить несколько минут себе. Это может быть завтрак, обед или ужин.

○ Убедитесь, что вас ничего не отвлекает (интернет, телевизор, люди). Если вам трудно противостоять соблазну почитать новости или посмотреть смешное видео за обедом, лучше припрячьте телефон в сумку, всего лишь на пять-десять минут.

○ Прежде чем приступить к еде, обратите внимание на то, как выглядит ваше блюдо: цвет, текстуры и пр. Можете описать вслух.

○ Понюхайте. Можно закрыть глаза. Стремитесь услышать разные ароматы по отдельности: «Вот картошечка, а вот котлетка, а вот свежий огурец».

○ Положите в рот маленький кусочек и не торопитесь его жевать – в течение нескольких секунд просто ощущайте текстуру, температуру и вкус.

○ Теперь сфокусируйтесь на жевании, почувствуйте, как меняется текстура и вкус еды.

○ По мере проглатывания пищи отмечайте, как меняется ощущение наполненности и насыщения, как оно распространяется по вашему телу. Обратите внимание на ощущения комфорта, сытости, удовлетворенности.

На этом упражнении мы закончим главу, но не закончим разговор про эмоции – ведь две следующие главы хотя и будут посвящены нашим мыслям и поведению, но дадут нам еще больше инструментов для регуляции состояния.

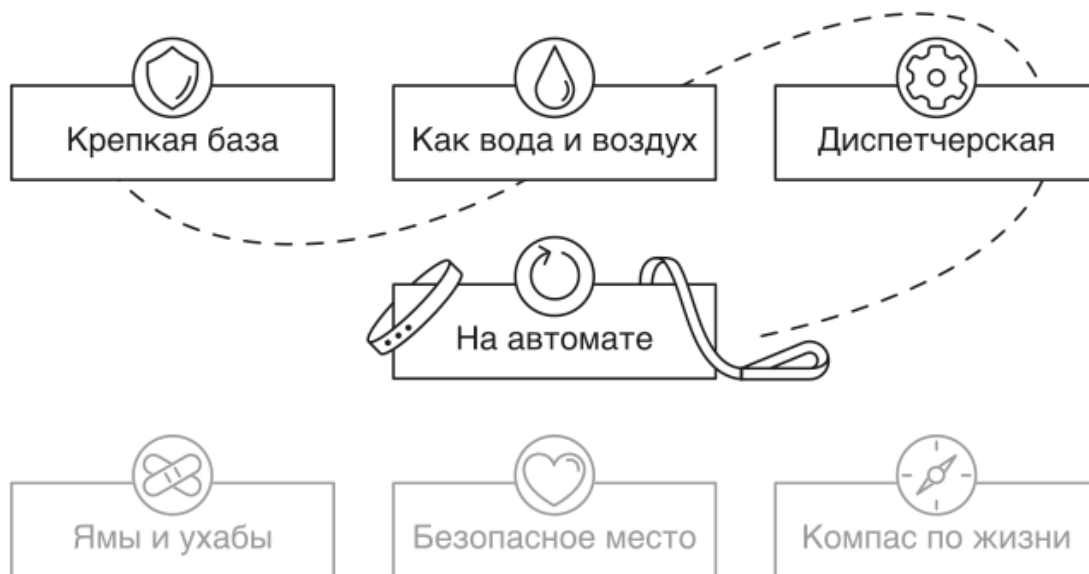
Главные мысли

■ Эмоциональное здоровье – важная часть психического здоровья. Умение понимать эмоции и управлять ими улучшает наше самочувствие.

■ Способность к эмоциональной регуляции складывается из: а) понимания и умения называть эмоции; б) знания, как и когда они проявляются; в) выражения через тело, слова, творчество; г) трансформацию (майндфулнес и пр.).

■ Даже если вам всегда было трудно управлять эмоциями и скорее они управляют вами, вы можете научиться способам лучше понимать, выражать и изменять свои состояния. Это займет время, но это точно возможно.

На автомате: как мысли влияют на наше состояние



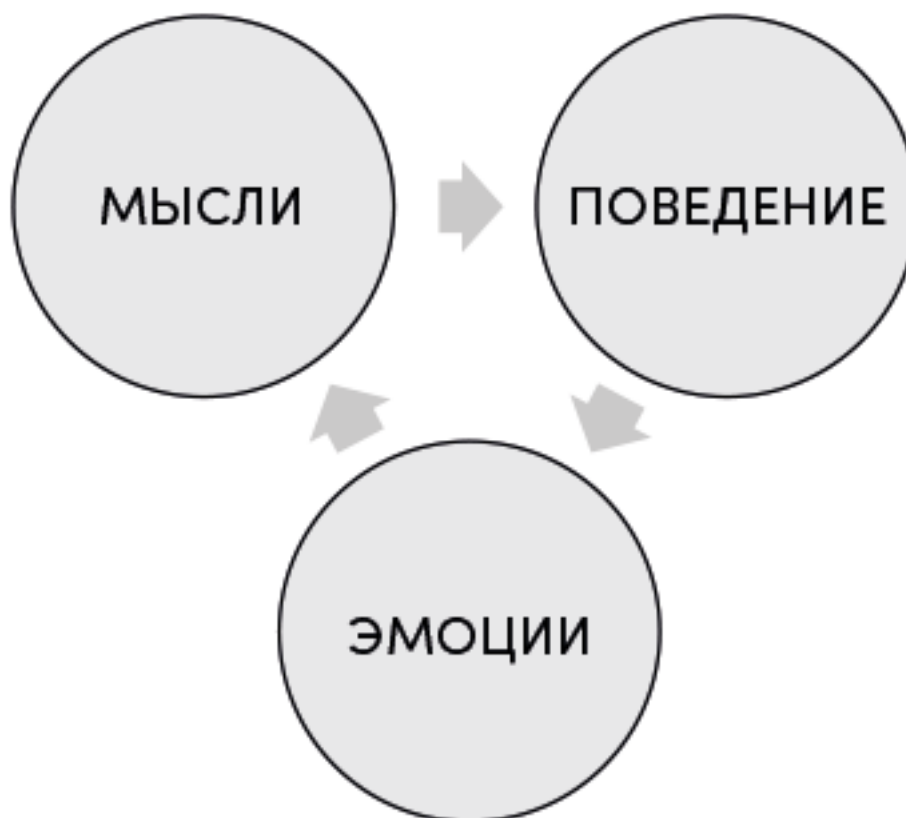
Рамиль и Петя каждое утро едут на работу одним и тем же маршрутом. Им надо быть в офисе в 9:00, так что они всегда толкуются в автобусе в час пик – людей много, на остановках они еле-еле утрामбовываются. Ситуация, мягко говоря, некомфортная. И Рамиля, и Петю время от времени толкают и наступают им на ноги. Наступившие иногда замечают это и извиняются, иногда нет. Петя при этом каждый раз очень злится и возмущается в ответ: «Надо лучше смотреть, куда ноги ставишь», а Рамиль улыбается и спокойно говорит: «Ничего, со всеми бывает». Пока они добираются до работы, у Пети настроение порядком испорчено, и порой это сказывается на коллегах, Рамиль же чувствует себя утомленным, берет 10 минут паузы на утренний кофе, за это время приходит в себя и в спокойном расположении духа приступает к работе.

В 1921 г. в Провиденсе, штат Род-Айленд (США), в семье мигрантов из Украины родился мальчик Аарон. Его отец, Гарри Бек, был печатником, а семья матери, Элизабет Темкин, преуспевала в торговле табачными изделиями. Детство Аарона было благополучным: родители его любили, в школе он делал успехи. Только вот в 8 лет произошло событие, которое надолго оставит след в его душе: мальчик сломал руку, выздоровление шло с осложнениями, лечение было долгим и болезненным. На фоне этого у Аарона появились тревога и куча фобий, связанных со здоровьем и медициной. Когда спустя почти 80 лет всемирно известный психиатр, основатель когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), Аарон Бек будет давать интервью на вручении ему диплома Почетного члена Общества когнитивной и поведенческой терапии, он скажет, что интерес к медицине отчасти стал своеобразной терапией его фобий.

И хотя в психиатрию Бек попал случайно (он хотел стать неврологом, но из-за нехватки психиатров ему пришлось переучиться), разработанный им подход перевернул привычные на тот момент представления о работе с людьми с ментальными проблемами. В середине XX в. единственной популярной разговорной психотерапией был психоанализ, изобретенный Зигмундом Фрейдом уже полстолетия назад. Методы психиатрии же вообще произвели на Бека ужасающее впечатление: пациентов лечили электрошоком и делали лоботомию, в результате чего люди превращались в «зомби».

Аарон Бек быстро разочаровался и в том, и в другом. Много работая с пациентами с депрессией, он заметил: психоаналитики не всегда правы, когда думают, что проблемы в настоящем обязательно имеют корни в раннем детстве и бессознательных конфликтах. Бек, практикуя психоанализ, исследовал сны людей с депрессией и увидел, что в их бессознательном они испытывали те же эмоции грусти, подавленности и тревоги, что и в бодрствовании, а вовсе не вытесненную злость или что-то еще. Поворотным стал случай, когда одна из пациенток рассказывала ему о своих сексуальных контактах, и Бек спросил о ее чувствах. Неожиданно она ответила, что чувствует тревогу, потому что думает, что порядком ему наскучила. Уцепившись за эту ниточку, он начал раскручивать клубок ее мыслей и выяснил, что она думала про себя как про очень скучную, эта мысль вызывала у нее беспокойство и побуждала искать новые сексуальные контакты, чтобы чувствовать себя более привлекательной. И причина, и решение проблемы оказались в настоящем и во вполне осознаваемых мыслях.

Эта история окончательно подтолкнула Бека к разработке собственного понимания депрессии и подхода к ее лечению. Он предположил, что наши мысли и убеждения сильно влияют на наши эмоции и поведение. Особое внимание Бек уделял «автоматическим мыслям» (быстрым, неподконтрольным), за которыми стоят глубоко укоренившиеся убеждения о себе, людях и мире. Бек обнаружил, что, например, автоматические мысли и низкая самооценка шли рука об руку у его пациентов: многие из них были убеждены, что они непривлекательны или бесполезны, и эти представления о себе подпитывали их депрессию или тревогу. Однако Бек также считал, что это искаженные мысли, и мы можем научиться думать иначе, и тогда наши эмоции и поведение изменятся вслед за этим.



Эта идея стала основой когнитивно-поведенческой терапии и в дальнейшем нашла отражение в схеме ABC, с помощью которой Бек и его последователи объясняли взаимосвязь мыслей, эмоций и поведения.



Вспомним Рамиля и Петю. Они находятся в одной и той же ситуации: едут в переполненном автобусе, их пихают и наступают им на ноги (А). Реакции (С) – у них разные: Рамиль не теряет душевного равновесия, Петя злится и выходит из себя. Если бы мы залезли в голову Пете, то увидели бы мысли (В) примерно такие: «Вечно люди не думают о других» или «На меня всем плевать, я пустое место, даже случайные пассажиры меня не замечают и топчутся по мне. Я не позволю так с собой обращаться». Рамиль думает: «Мужчина сделал это ненарочно, тут столько народу, и автобус качается, сложно сохранять равновесие».

Здесь мы видим, что одинаковая ситуация может стать причиной совершенно противоположных эмоций у разных людей, да даже и у одного и того же человека в разных состояниях. Допустим, вы не выспались или приболели, думаете о том, что нуждаетесь в более бережном отношении и что окружающие могли бы быть поаккуратнее с вами. Каждый намек, что люди, даже прохожие, не думают о вашем благополучии, вызывает у вас уныние или злость. Знакомо, да?

Особенность автоматических мыслей и стоящих за ними убеждений в том, что они мало связаны с реальностью. Ваши попутчики в автобусе и сегодня, и завтра примерно одинаково думают (или не думают) о вашем комфорте, но вот вы думаете о них очень по-разному! И именно это сказывается на вашем состоянии, хотя вы можете считать, что виной тому вставший вам на ногу человек.

Надо сказать, что все люди имеют те или иные виды автоматических мыслей – это совершенно обычное дело. Вопрос в том, как мы с ними обходимся дальше: воспринимаем ли их как неопровержимый факт, делаем далеко идущие выводы о себе и мире, принимаем решения на их основании или можем отнестись к ним критически, вовремя понять, что где-то тут закралось искажение, и что-то поменять в способе мышления.

Звучит как сложная работа? Да, поначалу может быть непросто. Но это стоит того: исследования показали, что люди с теми или иными проблемами с ментальным здоровьем, научившись распознавать и управлять автоматическими мыслями, чувствуют себя лучше и ведут себя более конструктивно⁹¹. Если у вас все в порядке с ментальным здоровьем, то это может стать еще одним инструментом, который поможет улучшить самочувствие. И первый шаг к овладе-

⁹¹ Beck A. The past and the future of cognitive therapy. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*. 1996; 6(4): 276–284.

нию этим инструментом – умение узнавать свойственные вам мысли-искажения. Существует несколько десятков типов автоматических мыслей, давайте посмотрим на основные:

■ **Сверхообобщение.** Представьте, что вашу квартиру однажды залил сосед сверху – и теперь вы думаете, что вам «вечно не везет», «все беды мира сваливаются на вас» и «каждый раз одно и то же. При подобных сверхообобщениях один-единственный случай вы делаете общим правилом (конечно же, чаще всего не в свою пользу). Сверхообобщение легко узнать по словам «все», «всегда», «никогда», «никто», «каждый», «каждый раз». Например: «Никто меня не любит», «Всегда со мной происходят какие-то неприятности», «Никогда у меня ничего не получается по-человечески».

■ **Фокусирование на негативе.** Эти мысли можно сравнить с работой фильтра для воды, только вот отсеивает он не вредные для здоровья частицы, а наоборот, позитивные части вашего опыта. Вы концентрируетесь на негативных деталях ситуации и как бы не замечаете всего остального, не думаете о нем. Скажем, за год вы сдали девять прекрасных отчетов о работе, которыми ваше начальство было очень довольно, но один оказался не очень удачным и вы услышали критику. Девять отчетов забыты, и теперь ваши мысли заняты только одним-единственным: «Как я могла написать плохой отчет!»

■ **Чтение мыслей.** Да-да, иногда автоматические мысли делают из нас магов-предсказателей, которые точно знают, что о нас думают другие люди. Даже если они вам об этом не сказали, а вы их даже и не спрашивали: «Мария Ивановна посмотрела на меня косо, наверняка она обижена на меня, просто скрывает»; «Женя не отвечает на мое сообщение уже целый час, наверное, она меня разлюбила».

■ **Навешивание ярлыков.** Вспомните, как выглядит ярлык для одежды. Обычно там написано «Блузка женская», «Джинсы синие», «Шуба из искусственного меха». Иногда мы стремимся таким же простым и кратким образом описать себя или других людей: «Я неудачник», «Она плохая подруга», «Он безответственный человек». Нам это кажется обоснованным, ведь наверняка за этим описанием стоят факты. Только вот ведь проблема: человек, в отличие от шубы, может меняться, а еще может вести себя по-разному в различных ситуациях и состояниях. Ярлык как бы пригвозждает качество к человеку на веки вечные. Это тоже сверхообобщение, которое касается личности – вашей или окружающих. Например, вы совершили ошибку (вспомним тот же неудачный отчет). Вы могли бы сказать: «В этом отчете я допустил неточность». Это значит, что в этом вышло так, в других – иначе, да и этот отчет вы можете поправить, лучше разобравшись в данных. Но вместо этого вы навешиваете на себя ярлык: «Я неудачник», «Я тупой». Это уже подразумевает, что вы такой «по жизни» и это не поправить (что, конечно же, не так).

■ **Персонализация.** У вашего близкого плохое настроение? Ребенок плохо понимает математику и приносит тройки из школы? Лето выдалось жарким и у вас не выросли цветы на даче? Если вы склонны к персонализации, за все это вы будете считать ответственным себя лично, даже если вы не имеете к этому никакого отношения или сделали все возможное со своей стороны, чтобы этого не случилось. Вашему близкому настроению испортили на работе. Ребенок очень одарен в рисовании, а математика – не его конек, и вы уже наняли репетиторов и сами решаете с ним домашки до часу ночи, но это не особо помогает. Ну а против погоды вы бессильны. И все же всегда можно сказать: «Да, но я мог бы стараться больше, лучше, сильнее» – и почувствовать себя виноватым за то, что недотянул. Иными словами, при персонализации вы считаете себя причиной плохого события, за которое на самом деле вы не несете ответственности.

■ Противоположностью будет **поиск виноватого**: здесь вы во что бы то ни стало хотите найти кого-то другого, кто виноват в ваших проблемах. Даже если это произошло из-за стечения обстоятельств или ваших собственных действий.

■ **Катастрофизация.** Мой бывший коллега любил начинать день с фразы «Это конец, мы ничего не успеем». Конец чего – он не уточнял. Но, пока я не привыкла, звучало это пугающе. Казалось, что мы пропустили что-то очень важное, что теперь не исправить. На самом деле конец не наступил ни разу, и через какое-то время я просто уточняла, что именно он имеет в виду. Мы переключались на решение конкретных задач, и он успокаивался. Катастрофизация – это преувеличение важности вещей и событий (например, своей ошибки или чьих-то достижений). Вы можете различить катастрофизацию по очень эмоциональным словам «ужас», «кошмар», «нам конец» и фразам вроде «я этого не переживу». Помните, детское «меня мама убьет» (за испорченную одежду, опоздание, двойку в дневнике)? Это тоже катастрофизация.

■ **Всё или ничего.** Еще один фильтр, только в этом случае он не отсеивает что-то из поля вашего внимания, а превращает цветную картинку в черно-белую. Скажем, чтобы почувствовать себя счастливым, нужно заработать миллион долларов и ни долларом меньше. Чтобы считать себя хорошим работником, надо работать минимум по восемь часов в день и ни на что не отвлекаться и не уставать. А чтобы быть достойным похвалы – учиться на одних пятерки. Если же закралась четверка по ненавистной вам физкультуре, то это провал.

■ **Долженствование.** Это одна из самых коварных и сложных мыслей. Узнать ее можно по словам «должен», «нужно», «надо», «мне/им следует». Почему я считаю эти мысли коварными? Потому что чувство долга вообще-то очень поощряется в нашем обществе. «Он человек долга» – звучит как похвала. «Люди долга» – люди ответственные, надежные. Да и правда, что плохого, если человек держит слово и делает, что должен? Здесь важно понимать, что речь идет не о тех случаях, когда есть договоренности. Держать слово и правда полезно, чтобы между людьми было доверие. Плохое происходит тогда, когда человек считает себя должным буквально всем и всегда (помочь, понять, спасти) или, наоборот, считает, что все ему или ей должны, даже если никаких договоренностей не было. В первом случае его постоянно сопровождает чувство вины – ведь невозможно выполнить все долги, обязательно найдется что-то, что вы еще не успели и на что не хватило сил. Во втором – будет гнев, разочарование и негодование, ведь окружающие люди вовсе не считают, что они вам что-то должны, и имеют на это полное право.

Автоматические мысли чаще всего не ходят в одиночку. Сверхобобщение и катастрофизация, персонализация и долженствование, фокусирование на негативе и навешивание ярлыков – все это может промелькнуть в голове за несколько секунд, и поначалу догадаться об этом вы сможете только потому, что почувствовали себя неприятно: разозлились, расстроились, загрустили. Именно сильные и неприятные эмоции сигнализируют нам, что, возможно, за ними стоят автоматические мысли. Чтобы понять какие, нужно буквально поставить себя на паузу и попробовать понять, а что же произошло до того, как я разозлилась или почувствовала себя виноватой? О чем я подумала?

Гаянэ узнала в социальных сетях, что ее близкий друг Костя идет на вечеринку к общим друзьям, а ее при этом не пригласили. Гаянэ почувствовала тяжесть в районе грудной клетки, у нее на несколько секунд перехватило дыхание, и ей стало очень грустно. В этот момент она спросила себя: «Что происходит у меня в голове?». Она смогла найти такие мысли:

- 1. Костя меня не очень любит, раз не рассказал мне об этой вечеринке. Он же должен был знать, что я расстроюсь, если увижу это в соцсетях.*
- 2. Меня никогда никуда не приглашают.*
- 3. Я никому не нравлюсь, вот меня и не приглашают.*

Иногда трудно распознать мысли, проносящиеся в голове, поэтому есть и другие способы научиться это делать. Тем более что они иногда могут быть вовсе не мыслями, а, например,

образами или междометиями и короткими эмоциональными возгласами типа «Черт подери!». В таких случаях можно задать себе вопрос о смысле, который несет для вас эта ситуация.

В примере с Гаянэ это мог бы быть вопрос: «Я представляю себе, как все на вечеринке веселятся, а я сижу дома в одиночестве. О чем для меня это говорит?» «Может быть, о том, что я никому не нравлюсь и меня не хотят видеть». Мысль «я никому не нравлюсь» – такой смысл Гаянэ приписала этому событию. Другой способ – спросить себя: «Что в этом событии наихудшее для меня и почему?» На этот вопрос Гаянэ могла бы сказать, что чувствует себя одиноко и это значит, что у нее нет друзей, раз она никому не нравится настолько, чтобы позвать ее на вечеринку.

Если и эти способы кажутся сложноватыми, можно идти от обратного, то есть от эмоций, которые у вас возникают. В предыдущей главе мы с вами говорили о том, какой смысл стоит за разными эмоциями и какие функции они выполняют. Можно использовать это знание, чтобы добраться до автоматических мыслей. Например, грусть – реакция на утрату чего-то важного. Гаянэ, зная это, могла бы: 1) обозначить эмоцию: «Мне грустно»; 2) вспомнить, что она возникла, потому что она потеряла что-то важное для нее; 3) понять, что это важное – дружба, признание; 4) сформулировать мысль, связанную с утратой признания: «Мне важно нравиться людям, которые нравятся мне. А раз они не хотят меня видеть на вечеринке, значит, я им не нравлюсь». Так, используя эмоции в качестве подсказки, мы можем распутать клубок до самого его конца и найти автоматическую мысль.

Задание

1. Разминка. Помните детскую игру «Найди пару»? Сыграем в нее с автоматическими мыслями. Соедините каждое утверждение слева с типом мысли справа. Может быть, для некоторых утверждений вам покажутся подходящими несколько типов мыслей сразу, соедините со всеми нужными.

- | | |
|--|------------------------------|
| 1. Я никогда не найду хорошую работу. | а) Сверхобобщение |
| 2. Никому не интересно то, что я говорю. | б) Чтение мыслей |
| 3. Все мои свидания неудачные. | в) Долженствование |
| 4. Это все моя вина. | г) Катастрофизация |
| 5. Она плохой человек. | д) Фокусирование на негативе |
| 6. Подруга не поздравила меня с днем рождения, нашей дружбе конец. | е) Персонализация |
| 7. Раз я не принес компании больше денег, чем другие, я не заслужил повышения. | ж) Все или ничего |
| 8. Я должна быть более усердной. | з) Навешивание ярлыков |

Ответы⁹².

2. Основная тренировка.

а) Узнаем свои мысли.

Основной инструмент, которым пользуются, чтобы научиться распознавать автоматические мысли, называется «Дневник эмоций и мыслей». Выглядит он очень просто, обычно в виде таблички. Также вы можете найти мобильные приложения, где можно отмечать эмоции и мысли, или готовые шаблоны такого дневника, которые можно распечатать. Попробуйте это сделать на этой неделе. Вот короткая инструкция:

Заполните три-четыре строчки для разных ситуаций, которые вызывали у вас негативные эмоции: 1) Кратко опишите ситуацию. 2) Опишите, что это были за эмоции. 3) Перечислите автоматические мысли, связанные с этими эмоциями. 4) Назовите тип, к которому относится ваша автоматическая мысль.

Курсивом приведен пример заполнения таблицы.

⁹² Ответы 2.1 г, 2б, 3а, 4е, 5з, 6д, 7ж, 8в.

Ситуация	Эмоции	Автоматические мысли	Тип автоматической мысли
Какие события/обстоятельства вызывали у вас негативные эмоции?	Какие эмоции вы переживали? (Можно обратиться к кругу эмоций)	Какие мысли (или образы) у вас появлялись в этой ситуации?	К какому типу относится мысль?
<i>Я написал Тая, чтобы узнать, хочет ли она встретиться, а она мне не ответила</i>	<i>Раздражение, подавленность</i>	<i>Что со мной не так? Наверное, я все испортил. Я никогда не найду того, кто меня полюбит</i>	<i>Персонализация. Сверх-обобщение. Катастрофизация</i>

Несколько полезных советов по заполнению таблицы:

1. Лучше всего записывать мысли сразу после события.
2. Опишите ситуацию кратко, одним-двумя предложениями. Убедитесь, что вы делаете это максимально объективно, описывая только факты и действия, которые мог бы увидеть сторонний наблюдатель. Например: «Я сказала Кристине "Привет", а она не ответила» – факт. А «Я сказала Кристине "Привет", а она не ответила, потому что ненавидит меня» – ваша интерпретация, смешанная с фактом.
3. Также старайтесь не путать эмоции с мыслями. Об этом мы говорили в предыдущей главе. Пример описания эмоции: «Мне было грустно», «Злость». Пример мысли: «Я думал, что нет более одинокого человека на свете, чем я». Записывайте столько эмоций, сколько вы чувствуете, ограничений по количеству нет.
4. Вы можете заполнить три-четыре строки сразу, но будет лучше, если вы понаблюдаете за собой несколько дней подряд и запишете по одной ситуации на каждый день. Так можно будет увидеть разнообразные эмоции и мысли (или, наоборот, убедиться, что для вас типичны определенные автоматические мысли).

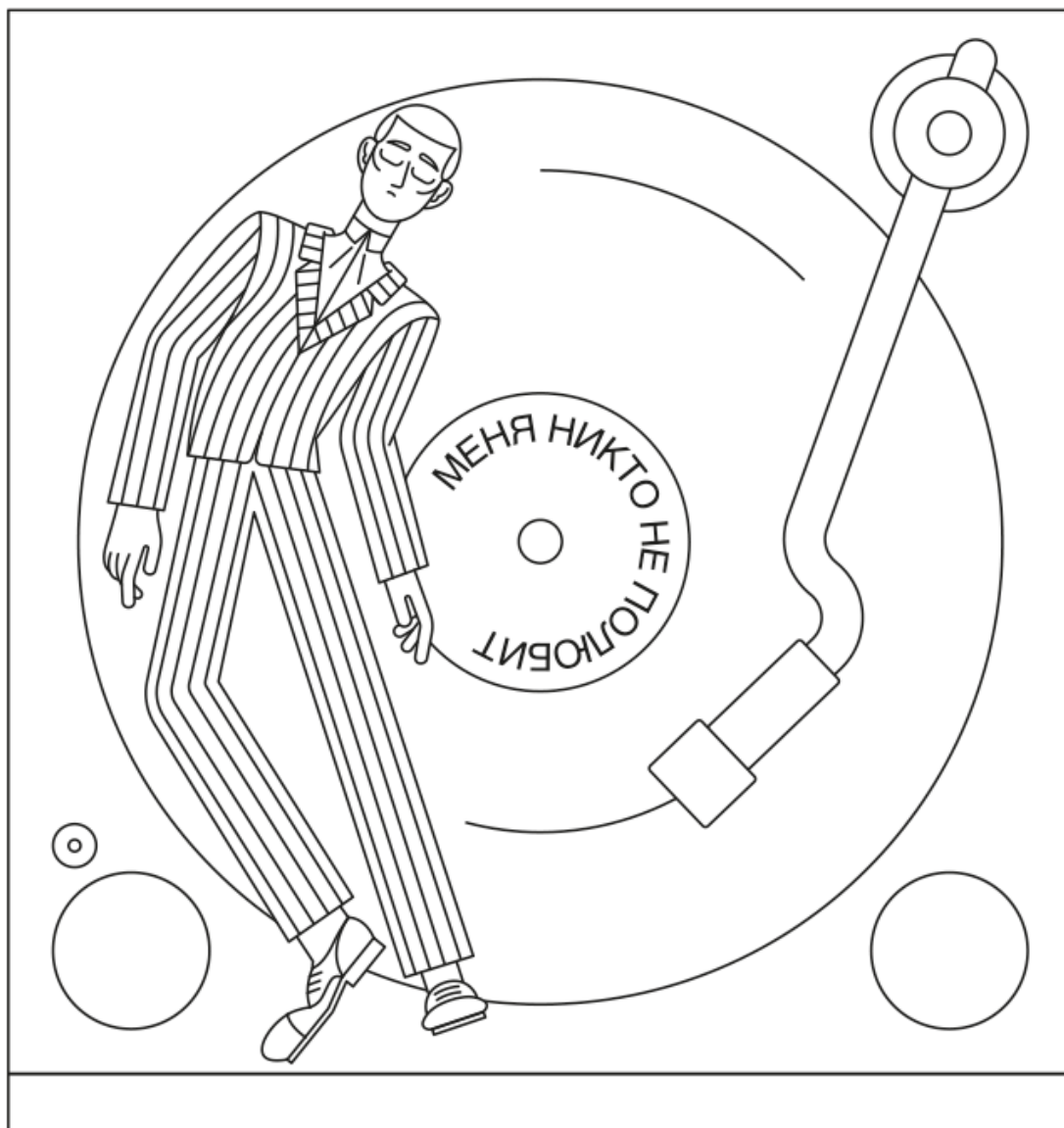
Допустим, вы достаточно потренировались и научились узнавать автоматические мысли. Что теперь? Они часто имеют еще одну особенность, помимо быстроты, – навязчивость. Мы привыкаем думать определенным образом, и иногда эти мысли превращаются в заезженную пластинку, с которой нелегко соскочить. Поэтому, как только вы узнаете их «в лицо», может быть полезно их остановить. Можно записать мысль на бумаге или в заметки в телефоне или придумать особый сигнал – слово или действие, которое вам поможет переключиться. Это может быть сказанное твердым голосом слово «СТОП» (необязательно вслух, можно про себя) или щелчок пальцами. А если у вас хорошо работает воображение, попробуйте представить ярко-красный дорожный знак с надписью STOP или предмет, который для вас символизирует остановку, паузу.

Остановка мыслей нужна не сама по себе, а чтобы мягко перенаправить их поток. Не стоит запрещать себе думать прежним образом. Как в притче о Ходже Насреддине и белой обезьяне, не думать о чем-то – заведомо провальное задание. Помните, я говорила, что автоматические мысли – совершенно обычное, нормальное дело для всех людей и что важно научиться с ними обращаться? Исследования также показали, что, если просто остановить мысль, не заменяя ее другой, негативные мысли могут еще и усилиться⁹³.

Так что переходим к следующему шагу! А именно: учимся изменять искаженные, не основанные на фактах мысли на другие – связанные с реальностью и проверенные ею. Этот этап Аарон Бек назвал «оспариванием» или «обсуждением» (discussion) убеждений.

Заменить негативные автоматические мысли может быть непросто, ведь они уходят корнями в наши убеждения о себе и мире (например, мир справедлив или нет, люди добры или нет, вы ценны или нет). Просто взять и вместо этих мыслей подставить что-то противоположное – не поможет. Ведь за вашу жизнь у вас наверняка накопилось много фактов, которые подтверждают именно ваши убеждения, а не противоположные. Так что не стоит заниматься самоунижением и в ответ на автоматическую мысль «меня никто не любит» твердить «я всем нравлюсь». Бек предложил подходить к вопросу рационально: раз эти мысли подсовывают нам оторванную от реальности или хорошо отредактированную картинку, давайте попробуем сформулировать в ответ другую, с опорой на факты, а не домыслы. В чем-то процесс замены автоматических мыслей похож на работу исследователя, который ищет доказательства или опровержения гипотезы, стремясь оставаться непредвзятым.

⁹³ Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2010; 30(2): 217–237.



Например, если вы склонны к чтению мыслей и додумываете за других людей, как они к вам относятся, можно следовать правилу «не знаешь – спроси». То есть буквально спрашивать у людей, что они думают о вас. Это может быть страшно, поэтому лучше начинать с тех, в чьем хорошем отношении вы уверены больше или чьим мнением вы не очень сильно дорожите. В любом случае напоминайте себе: худшее, что может случиться, – вы узнаете неприятную правду, но это точно будет лучше, чем изводить себя мыслями о том, как ваши коллеги вас ненавидят.

В случае с катастрофизацией можно использовать другой способ изучения свидетельств. Например, вы до смерти боитесь выступать на публике и мысль о тосте на дне рождения сводит вас с ума. Вы представляете картины позора, одну страшнее другой, смеющихся или многозначительно молчащих людей за столом. Попробуйте оценить, насколько вероятно, что вы произнесете максимально позорный тост? Как часто это случалось с вами в прошлом? Что вас наводит на мысль, что это произойдет в следующий раз? С какой вероятностью – в процентах – ситуация развернется по худшему сценарию? И что это за худший сценарий? Если он и правда случится, то какие реальные последствия вас настигнут? Так, шаг за шагом отвечая на конкретные вопросы, вы скоро увидите, что вас пугает не такое уж высоковероятное событие или что его последствия не так страшны, как казалось вначале. А еще вы можете подстра-

ховать себя в слабых местах и, например, подготовить тост заранее и выбрать комфортный для вас момент, чтобы его произнести.

Точно так же, как честный ученый ищет всевозможные способы объяснения фактов, не заикливаясь на единственном, который нравится лично ему, так и вы можете использовать этот прием, чтобы проверять свои автоматические мысли на прочность. Если помнить, что они иногда как бы надевают на нас очки с кривыми стеклами, то естественным станет задавать себе вопросы: как можно иначе увидеть эту ситуацию? Есть ли люди, которые на моем месте думали не так, как я? Как я должна была бы думать, чтобы чувствовать себя по-другому? Если с ходу придумать альтернативную мысль не получается, поставьте мысленно на свое место знакомого вам человека или даже героя фильма или книги, который служил бы для вас примером внутренней гармонии.

Гаянэ, которую не пригласили на вечеринку, задавая себе эти вопросы, могла бы подумать так: «Возможно, о встрече договорились в последний момент и подумали, что я не смогу быть, ведь я и сама говорила, что очень перегружена на работе и не успеваю ни с кем видаться» или «Костя не знал, что я не приглашена, поэтому и не сказал мне о вечеринке, а не потому, что он плохой друг и что-то скрывает».

Конечно, это все еще догадки, а не знание истинных причин, но способность думать о ситуации гибче, видеть ее с разных сторон уже сильно повышают устойчивость и снимают с нас шоры, заставляющие видеть только негативное объяснение ситуации. На следующий день Гаянэ спросит у Кости, что же произошло, и не будет читать его мысли и мысли еще десятка друзей.

Еще одна стратегия – напомнить себе, что ваши мысли не являются фактами. Негативные пророчества-сверхобобщения типа «я всегда буду так себя чувствовать», «ситуация никогда не улучшится» – всего лишь ваша интерпретация реальности, причем высказанная в очень радикальной форме. Попробуйте оставить в вашем суждении только то, что есть в настоящий момент и не подвергается сомнению, и вы почувствуете себя совсем по-другому: «Сейчас мне плохо, я переживаю не самые приятные времена, но кто знает, что будет дальше? Все может измениться в лучшую сторону». Заметьте, что речь не идет о таких позитивных мыслях, которые так же оторваны от реальности, как и негативные. Не стоит менять черно-белые очки на розовые и обещать себе: «Сейчас мне плохо, но завтра все преобразится и все мои проблемы уйдут сами собой». Как первые могут привести к подавленности и грусти, так и вторые – к разочарованию и новому витку безнадежности. Альтернативные мысли должны быть в первую очередь как можно более реалистичными, то есть допускающими вероятности разного рода – как плохие, так и хорошие и нейтральные. А еще они должны быть конструктивными, то есть помогать нам чувствовать себя лучше, поддерживать, делать более устойчивыми и двигаться к важным для нас смыслам.

Вначале формулировка альтернативных мыслей может казаться неестественной, и это понятно – ведь много лет привычен был совсем другой способ думать, и, возможно, рядом с вами не было людей, у которых можно было бы научиться иному. Представьте, что вы всю жизнь писали слева направо, а тут решили выучить язык, в котором пишут наоборот, справа налево, или вообще сверху вниз. Первое время будет казаться, что ваш мозг ломается, но с практикой вы научитесь переключаться и привыкнете писать в другом направлении. Так что дайте себе время, пока это не превратится в естественный процесс. Постепенно вы почувствуете, как благодаря этому способу меняется ваше эмоциональное состояние, и это добавит желания практиковаться больше.

Еще важная рекомендация – попробуйте разные стратегии. Какие-то из них могут вам даваться легче, чем другие, и отлично, пользуйтесь ими! Может быть, вы захотите совместить

несколько инструментов саморегуляции? Например, для многих людей оказывается полезным сочетать практику осознанности и отлавливание автоматических мыслей⁹⁴. Проявляйте гибкость, и вы обязательно найдете то, что работает лично для вас. И конечно, если вы захотите обучиться этим навыкам с помощью специалиста, всегда можно обратиться к когнитивно-поведенческому психотерапевту или почитать про этот метод подробнее⁹⁵.

Задание

2. Основная тренировка (продолжение)

б) Учимся изменять негативные автоматические мысли

Попробуйте сформулировать альтернативные мысли. Перечитайте еще раз последний фрагмент главы, как это делать. Заполните табличку своими примерами из Дневника эмоций и мыслей (курсивом приведен пример из ситуации выше):

Автоматические мысли	Альтернативные мысли
<i>Что со мной не так? Наверное, я все испортил. Я никогда не найду того, кто меня полюбит</i>	<i>Тая не отвечает, возможно, она занята. Но даже если я ей действительно не нравлюсь, ничего, такое бывает, мне же тоже не все нравятся. Найдется та, с которой у меня будет взаимность</i>

Мыслить как оптимист

Аарон Бек прожил 100 лет и оставил множество научных работ, к его идеям обращались последователи и коллеги. Мартин Селигман так же, как и Бек, начинал карьеру психолога с исследования депрессии⁹⁶. В молодости он прославился участием в экспериментах на собаках, которые получали легкий разряд тока, но не пытались убежать из клетки, даже если у них была такая возможность. Селигман отмечал, что подобное поведение свойственно и людям с депрессией, когда они видят все бесполезным и не предпринимают попыток улучшить свое

⁹⁴ Frewen P. A., Evans E. M., Maraj N. et al. Letting go: mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy Research*. 2008; 32: 758–774.

⁹⁵ Гринбергер Д., Падески К. Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь. Пер.: Бычкова А. – СПб.: Питер, 2020.

⁹⁶ Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. – М.: Альпина Пабlishер, 2023.

состояние. Этот феномен получил название «выученная беспомощность». Однако со временем Селигман уточнил теорию и сказал, что на самом деле правильнее считать, что человек обучается вовсе не беспомощности, а контролю над ситуацией⁹⁷. Ведь, рождаясь, мы и так беспомощны, это состояние нам знакомо с первых дней жизни, а вот почувствовать, что мы можем управлять – собой, решениями, жизнью, – получается не у всех, и обстоятельства часто на это влияют.

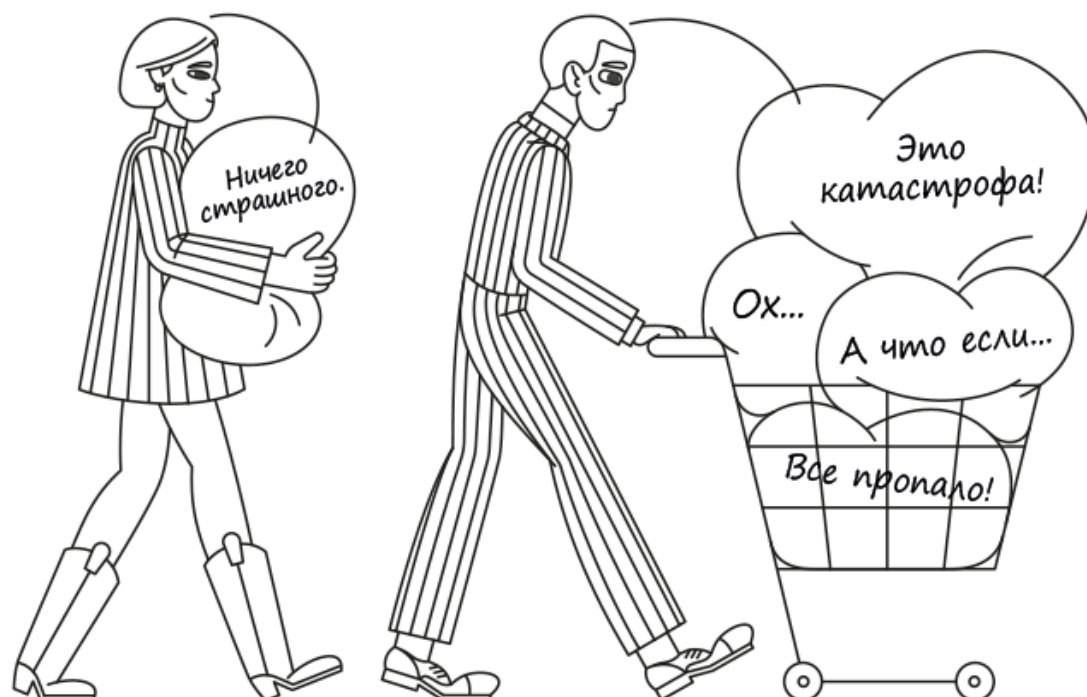
Комплекс убеждений из фраз наподобие «я ни на что не влияю», «все равно ничего не изменить», «мне ничем не помочь» Селигман называл пессимизмом. Если же, наоборот, вы, столкнувшись с трудностью, думаете, что «стоит попробовать еще раз», «неудача случайна и может произойти с каждым, это не повод опускать руки», то вас можно считать оптимистом. Селигман уверен, что, несмотря на опыт прошлого, люди могут выбирать стратегию мышления, то есть научиться быть «сознательными оптимистами». Выгоды такого выбора очевидны: исследования показывают, что пессимизм связан с уязвимостью к депрессии и с худшим физическим самочувствием, а оптимизм – с лучшими показателями здоровья и успехами на работе и в учебе.

Что же предлагает Селигман? По сути, то же, что и Бек, только с упором на отношение к невзгодам и неудачам.

Алеся и Карим решили организовать вечеринку для друзей. Рабочая неделя вышла загруженной, так что в магазин за продуктами получилось пойти только днем в субботу, за несколько часов до прихода гостей. Внезапно обнаружилось, что половины продуктов в ближайшем магазине нет, а ехать в другой супермаркет уже было некогда. Карим жутко разнервничался и начал обвинять себя, что они не пришли в магазин раньше: «Надо было найти время на неделе, вечно я откладываю все на последний момент. Я совершенно не умею планировать». Он припомнил все случаи, когда у него что-то пошло не по плану, чувствовал себя все более беспомощным и одновременно раздражительным. Он начал огрызаться на Алеся, которая тоже была разочарована, но рассуждала иначе: «Обычно эти продукты всегда были в магазине. Мы никак не могли предвидеть, что они закончатся. Ну что ж, бывает. Мы придумаем что-то другое. В конце концов, мы хотим весело провести время, а уж что мы будем есть – не так важно».

На примере Алеся и Карима мы видим разницу между пессимистами и оптимистами. Алеся считает, что неприятность случайна и временна, и быстро переключается на важные для нее задачи, в то время как Карим свехобобщает неудачу «навсегда» и застревает в мыслях о ней. Алеся учитывает роль внешних причин в неприятности, а Карим винит в этом только себя.

⁹⁷ Maier S. F., Seligman M. E. P. Learned helplessness at fifty: insights from neuroscience. *Psychological Review*. 2016; 123(4): 349–367.



Пессимист

- постоянные (продлятся долго и затронут большую часть жизни)
- неконтролируемые
- несут угрозу

- временные, случайные и не поддающиеся контролю

- вера, что в любой неприятности всегда есть виновный и важно выяснить, кто именно

Неприятности

Удачи/ успехи/ хорошее

Причина событий

Оптимист

- временные, локальные (затрагивающие отдельную часть жизни)
- изменяемые (контролируемые)
- вызов, интересная и трудная задача, которую предстоит решить

- стабильные (не случайные), глобальные и контролируемые

- стечение обстоятельств, ты сам или другие люди, в зависимости от ситуации. Выяснять это не так уж важно

Если вы узнали себя в Кариме, то как превратиться в Алесю? Хорошо бы иметь волшебное обратное зелье, но мы пойдем старым добрым путем Бека (а теперь и Селигмана). Желающим стать оптимистами предлагается вести Дневник эмоций и мыслей (в чем вы уже преуспеваете!) и отмечать небольшие неприятности и убеждения, с ними связанные. Особое внимание

стоит уделить мыслям, отражающим пессимистический настрой («я обречен», «со мной все время это происходит», «это я во всем виновата»), и их изменению («это пройдет», «такое случается, но происходит и много хорошего, например...»).

Однако если вы хотите стать настоящим оптимистом, этого недостаточно! Надо научиться *замечать хорошее* и воспринимать его как нечто, что происходит с вами регулярно, в разных сферах жизни, и как то, на что вы можете влиять. Скажем, успешно испеченный пирог – не случайность и не «рецепт слишком простой и любой так бы смог», это результат ваших усилий и мастерства. Такие факты надо уметь замечать и ценить. В этом, кстати, хорошо помогает другой дневник – благодарности. Эта простая практика отлично прокачивает навык оптимизма и не только⁹⁸. Исследования показали⁹⁹, что у людей, которые регулярно пользуются этой техникой, лучше работает иммунная система, нормализуется режим сна, они переживают больше позитивных эмоций и чувствуют себя менее одинокими.

Практика благодарности состоит из двух главных моментов:

- 1) мы замечаем хорошие вещи, которые с нами происходят;
- 2) мы признаем роль других людей в хороших вещах, которые с нами происходят.

Давайте потренируемся в оптимизме!

Задание

1. Вернитесь к Дневнику эмоций и мыслей. Заполните еще три-четыре строки. Найдите примеры пессимистичных мыслей. Переформулируйте их на оптимистический лад.



2. Заведите Дневник благодарности. Это могут быть и просто заметки в телефоне или компьютере, но будет здорово, если вы возьмете красивый блокнот или ежедневник, который вам приятно брать в руки. Записывайте в течение месяца (ну или хотя бы недели) хорошие вещи, которые с вами происходят. Это необязательно должны быть большие события, наоборот, даже лучше, если вы будете подмечать приятные мелочи: приветствие незнакомца в лифте, открытку от подруги, хорошую погоду, интересный фильм.

⁹⁸ Giving thanks can make you happier // Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>.

⁹⁹ Moieni M., Irwin M. R., Haltom K. E. B., Jevtic I., Meyer M. L., Breen E. C., Cole S. W., & Eisenberger N. I. (2019). Exploring the role of gratitude and support-giving on inflammatory outcomes. *Emotion*. 2019; 19 (6), 939–949. Wood A. M., Joseph S., Lloyd J., Atkins S. Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*. 2009; Jan 66(1):43-8. Practicing gratitude // News in Health. <https://clck.ru/3DGkKa>.

Подсказки

■ Если трудно вспоминать хорошие вещи в конце дня, можете делать короткую заметку прямо в момент, когда что-то заметите, а потом записать об этом подробнее.

■ Можно помочь себе вспомнить то, за что вы благодарны, вопросами: «Что было самым приятным моментом для меня за день?», «Кому (конкретному человеку или группе людей) я сегодня благодарен и за что именно?». Достаточно вспомнить даже слабое чувство благодарности или то, что вы привыкли воспринимать как должное (например, коллега угостил вас во время обеда домашним пирожком или ваш близкий человек встал рано и вел себя очень тихо, чтобы вы подольше поспали).

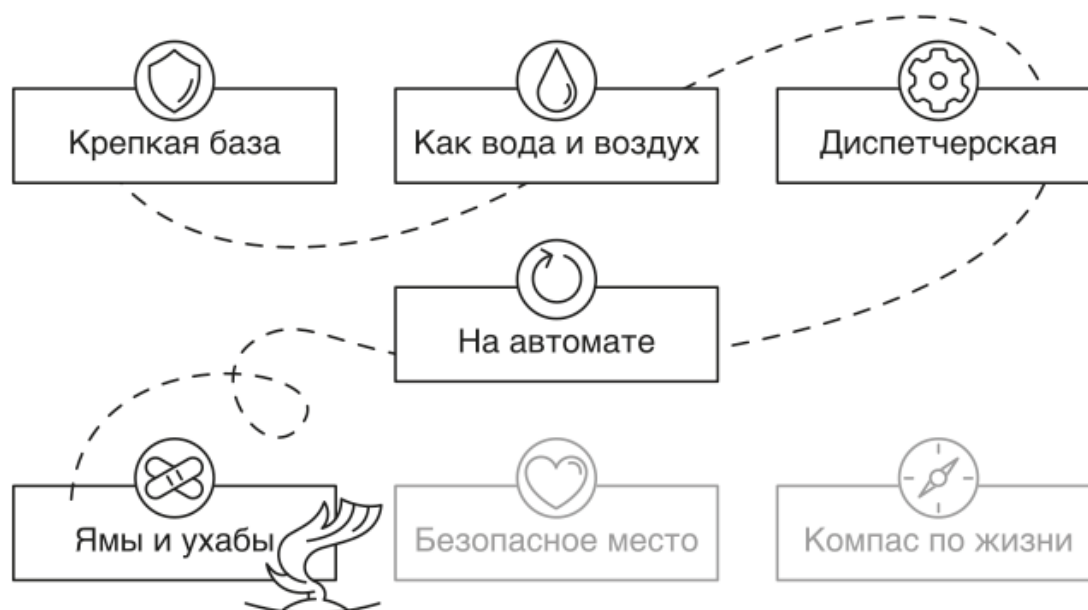
Главные мысли

■ Наши мысли и убеждения тесно связаны с эмоциями и поведением. Научившись управлять мыслями, мы можем лучше регулировать свои состояния. Эта идея лежит в основе когнитивно-поведенческой психотерапии.

■ У нас есть автоматические мысли – быстрые и неподконтрольные, за которыми стоят глубоко укоренившиеся убеждения о себе, людях и мире. Их часто нелегко осознать, и они маскируют переживание неприятных эмоций и чувств.

■ Мы можем научиться распознавать автоматические мысли, останавливать и менять их на такие, которые будут больше связаны с реальностью и давать нам опору.

Когда встречаются ямы и ухабы: стратегии совладания с трудностями



Оля работает в банке и должна быть в офисе в 9 утра. Ее обычный день начинается с чистки зубов, короткой зарядки и чашки кофе с бутербродом. Сегодняшнее утро почти ничем не отличалось, только вот Оля немного проспала, поэтому одеваться и пить кофе пришлось параллельно. В спешке Оля неловко задела чашку и пролила кофе прямо на песочного цвета брюки. Пятно расплзлось по обеим брючинам. Времени уже было в обрез, так что Оля быстренько кинула брюки в таз с водой и стиральным порошком, решив, что разберется с этим позже. Переделась в первое попавшееся и поспешила на работу.

Недавно пережитая пандемия коронавируса и карантин сильно сказались на психическом здоровье людей¹⁰⁰. Жалобы на тревогу и депрессию увеличились на 25 %¹⁰¹, а около 10 % людей испытывали очень серьезные проблемы с ментальным здоровьем¹⁰². Особенно пострадали те, кто живет в бедности и лишен хорошей поддержки окружающих. Но даже в группе риска некоторые справлялись лучше других. Например, исследователи из Калифорнии опросили более 8000 беременных женщин о том, как они помогали себе пережить пандемию, и об их симптомах депрессии и тревоги¹⁰³. Выяснилось, что те, кто оставался физически активным и общался с друзьями и семьей, чувствовали себя гораздо лучше. Похожие результаты получились и для 5000 пожилых людей: физические упражнения, социальная поддержка и способ-

¹⁰⁰ Santos T., Uva A. S., Rodrigues J. F. et al. The future looks good: examining the associations between coping, psychological distress, and optimism. *Frontiers Psychology*. 2022; 13: 838835.

¹⁰¹ COVID-19 pandemic triggers 25 % increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. Wake-up call to all countries to step up mental health services and support // WHO. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>.

¹⁰² Gloster A. T., Lamnisos D., Lubenko J. et al. Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study. *PLoS ONE*. 2020; 15(12): e0244809.

¹⁰³ Badon S. E., Croen L. A., Ferrara A. et al. Coping strategies for COVID-19 pandemic-related stress and mental health during pregnancy. *Journal of Affective Disorders*. 2022; 309: 309–313.

ность найти осмысленные повседневные занятия были связаны с лучшим психологическим благополучием¹⁰⁴.

Действия людей, направленные на борьбу со стрессом, называются *стратегиями совладания, или копингами* (от англ. *cope* – «справляться», «совладать», «преодолевать»). Этот термин впервые использовал американский психолог Ричард Лазарус. Он интересовался, как люди переживают трудности, и вместе с коллегой Сьюзан Фолкман¹⁰⁵ заметил, что одни и те же события могут вызвать совершенно разные состояния (помните историю с Рамилем и Петей в автобусе?). В отличие от Бека, они сфокусировались не только на том, что Рамиль и Петя *думают* в этой ситуации, но и на том, что они *делают* и насколько они чувствуют себя *способными справиться* с ней.

Здесь стоит вспомнить еще одного известного американского психолога Альберта Бандуру¹⁰⁶, который в 70-х гг. XX в. впервые использовал термин «*самоэффективность*», чтобы говорить о вере человека в собственную способность достигать нужных ему результатов, в том числе справляться с трудностями. С тех пор множество исследований показало, что самоэффективность играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья – отказе от курения, алкоголя и психоактивных веществ¹⁰⁷, повышении двигательной активности и даже в управлении хронической болью¹⁰⁸ и депрессией¹⁰⁹. Конечно, самоэффективность не берется из ниоткуда – важна и поддержка, и вера окружающих, которую получает человек с ранних лет, и собственный опыт успехов, и убеждения о себе. Можно достичь невероятных высот и все еще считать себя жалким неудачником (помните Максима из главы про компетентность?). А можно, как Томас Эдисон, перепробовать больше 6000 материалов в течение пяти лет, прежде чем наконец получить работающую лампу накаливания. Вера в свою эффективность помогает активно преодолевать сложности и использовать больше разных стратегий совладания¹¹⁰.

Диана, как и Оля, тем же утром спешила на работу. Прямо у подъезда к ней подбежал соседский лабрадор, очень радуясь встрече, – обычно Диана чесала его и играла с ним в мяч. По привычке собака подпрыгнула и положила на Диану передние лапы. Так начиналась их привычная веселая возня. Но в этот раз времени не было, и Диана просто потрепала его за ушком и пошла дальше. И только метров через 50 заметила следы от грязных лап у себя на юбке. Диана впала в ступор, не зная, то ли бежать на работу как есть, то ли идти обратно и переодеваться. В голове крутились мысли: «Это катастрофа, я опоздаю. Но и в таком виде идти не могу». В итоге решила, что возвращаться не вариант, придется объяснять коллегам, почему она пришла испачканная. Весь день у нее прошел на фоне испорченного настроения и злости на себя, собаку и ее хозяина.

¹⁰⁴ Finlay J. M., Kler J. S., O'Shea B. Q. et al. Coping during the COVID-19 pandemic: A qualitative study of older adults across the United States. *Frontiers Public Health*. 2020; 9: 643807.

¹⁰⁵ Lazarus, R., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.

¹⁰⁶ Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman / Times Books / Henry Holt & Co., 1997.

¹⁰⁷ Kadden R. M., Litt M. D. The role of self-efficacy in the treatment of substance use disorders. *Addictive Behavior*. 2011; 36(12): 1120–1126.

¹⁰⁸ Jackson T., Wang Y., Wang Y., Fan H. Self-efficacy and chronic pain outcomes: A meta-analytic review. *The Journal of Pain*. 2014; 15(8): 800–814.

¹⁰⁹ Tahmassian K., Jalali M. N. Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety, depression, worry and social avoidance in a normal sample of students. *Iran Journal of Psychiatry*. 2011; 5(2): 91–98.

¹¹⁰ Freire C., Ferradás M., Regueiro B. et al. Coping strategies and self-efficacy in university Students: A person-centered approach. *Frontiers Psychology*. 2020; 11: 841.

Лазарус и Фолкман сказали бы, что реакция Дианы могла быть такой сильной и долгой не только потому, что она боялась, что о ней подумают окружающие (привет, «катастрофизация» и «чтение мыслей»), но и потому, что не знала, что именно лучше *сделать*, чтобы справиться с ситуацией. Оля же сразу сделала минимум, который ей был доступен (замочить брюки, быстро переодеться), и знала, что вернется к решению проблемы позже, не застревая на огорчении по поводу испорченной одежды на целый день.



Ученые придумали подход, который учитывал бы оба этих момента – как человек *воспринимает* источник стресса и что *делает*, чтобы управлять эмоциями и – по возможности – ситуацией. Они говорили, что копинг-стратегии могут помочь преодолеть трудности (адаптивные), а могут быть довольно бесполезными или даже вредными (неадаптивные)¹¹¹. Адаптивные стратегии позволяют изменить стрессовую ситуацию или свою реакцию на нее. Неадаптивные могут принести временное облегчение, отвлечь от стресса, но в конечном счете часто приводят к сохранению или даже ухудшению состояния¹¹². Примеры тех и других вы можете увидеть в таблице:

¹¹¹ Stanisławski K. The coping circumplex model: An integrative model of the structure of coping with stress. *Frontiers Psychology*. 2019; 10: 694.

¹¹² Стоит сказать, что если у человека уже есть какое-то ментальное расстройство, то у него могут и чаще проявляться неадаптивные стратегии совладания.

Неадаптивные	Адаптивные
Избегание, отрицание, обесценивание — уход в привычные, но необязательные задачи и действия, навязчивое чтение новостей и соцсетей в целом, просмотр видеороликов, отрицание важности своих эмоций и пр.	Решение проблемы — разработка и применение плана по управлению проблемой
Саморазрушение — употребление психоактивных веществ, алкоголя, самоповреждающее и рискованное поведение (азартные игры, рискованное вождение, незащищенный секс)	Релаксация и физическая активность — любые практики, направленные на снятие напряжения
Агрессия — смещение эмоций и/или разрушительного поведения на людей, объекты или себя	Юмор — способ посмотреть на ситуацию под неожиданным углом
Социальная изоляция — страдание в одиночестве	Запрос социальной поддержки — информационной, эмоциональной и действенной

Если мы вспомним пример про переживание пандемии, то увидим, что общение с близкими людьми и физическая активность как раз попадают в колонку с адаптивными стратегиями. В другом исследовании приняли участие представители разных профессий: инженеры, маркетологи, логисты, персональные тренеры, менеджеры, юристы, бухгалтеры, представители искусства и пр.¹¹³ Оказалось, что люди, чаще других использовавшие адаптивные копинг-стратегии, имели также и более высокие оценки оптимизма. А мы помним, что оптимизм – важная штука для ментального здоровья.

Вообще стоит сказать, что можно представить себе ситуацию, в которой использование адаптивных стратегий невозможно или очень затруднено. Все, кто может вас поддержать, – не рядом, проблему прямо сейчас не решить (например, ее решение целиком зависит от других людей и остается только ждать), а на физическую активность нет сил (например, вы неожиданно свалились с высокой температурой или мигренью). Словом, обстоятельства явно против вас. В этом случае некоторые стратегии из левого столбика могут сослужить неплохую службу – затаиться, вспомнить детское «я в домике, меня не трогать», переключиться на понятные рутинные дела, разрешить себе какое-то время не думать о неприятном. Главное, помнить, что это не должно быть точкой. Вы даете себе передышку, но в какой-то момент стоит перейти к стратегиям из правого столбика. Помните, как в романе «Унесенные ветром» главная героиня Скарлетт О'Хара, сталкиваясь с очень сложной ситуацией, говорила: «Не буду думать об этом сейчас. Подумаю об этом завтра»? Это «завтра» не откладывалось до бесконеч-

¹¹³ Santos T., Uva A. S., Rodrigues J. F. et al. The future looks good: examining the associations between coping, psychological distress, and optimism. *Frontiers Psychology*. 2022; 13: 838835.

ности – довольно быстро наступал момент, когда она шла и добывала деньги и еду для семьи, шила платье из штор, осваивала незнакомый для нее бизнес и поднималась на ноги.

Бесконечное дистанцирование от переживаний и ситуаций, попытки их обесценить вопреки сильным эмоциям («ой, да подумаешь, ерунда какая, не стоит и говорить об этом»), ожидание, что можно просто взять и усилием воли выключить тревогу и страх, стоит только не обращать на них внимание, могут привести к тому, что трудности накопятся и в будущем вам придется иметь дело с куда большими проблемами. Да и обмануть себя и убедить, что вы не чувствуете то, что чувствуете, надолго вряд ли получится.

Аналогично обстоят дела с саморазрушительным поведением и агрессией – да, вы выпустите пар, измените состояние с помощью веществ, но изменится ли при этом ваша жизнь? Точнее, изменится ли она в ту сторону, которую вы действительно хотите, если других стратегий совладания в вашем репертуаре не окажется? Да и вообще, существуют более действенные способы и взять паузу, и выпустить пар – мы уже говорили о практике осознанности, о динамической релаксации и движении. В конце главы вы найдете еще два упражнения, которые помогут вам прийти в себя в сложной ситуации, прежде чем начать действовать. А пока...

Задание

Посмотрите на эти примеры и напишите, какие из стратегий, на ваш взгляд, здесь адаптивные, а какие – нет.

1. Вы часто ссоритесь с партнером, что приводит к напряженным отношениям. Когда происходит очередная ссора, вы решаете...

**Адаптивно
или нет?
Почему?**

1) постараться забыть о разногласиях и на следующий день общаться с партнером как ни в чем ни бывало.

2) обратиться за консультацией к семейному психологу.

3) высказать наконец все, что вы думаете о партнере, не стесняясь в выражениях.

4) предложить партнеру взять паузу, прийти в себя, а через пару часов обсудить ситуацию «на трезвую голову».

2. Ваша работа требует от вас проведения презентаций, но публичные выступления вызывают у вас стресс. Перед очередным выступлением вы...

**Адаптивно
или нет?
Почему?**

1) пишете текст выступления на карточках и практикуетесь перед семьей или друзьями.

2) принимаете твердое решение найти другую работу, где не надо выступать.

3) решаете сказать больным, чтобы вместо вас выступил коллега.

4) спрашиваете совета у подруги, которая умеет хорошо держаться на публике.

3. Врач сказал, что у вас повышено кровяное давление и надо пересмотреть свой образ жизни. Вы...

**Адаптивно
или нет?
Почему?**

1) обсудите тревогу за здоровье с членами семьи.

2) последуете рекомендациям врача, будете больше двигаться и есть меньше соли.

3) ничего особенного не будете делать, давление в вашем возрасте у всех повышено, не стоит раздувать из мухи слона.

4) наконец научите жить в свое удовольствие

Ответы:

1. 2) и 4) – адаптивно, потому что дает шанс на приобретение навыков более конструктивного разрешения конфликтов и улучшение отношений; 1) и 3) – нет, потому что замечание конфликта «под коврик», как «выпускание паров» в сторону партнера, не помогает наладить общение, а только увеличивает напряжение. Даже если в конкретной ситуации вам станет легче, в следующий раз, скорее всего, все повторится.

2. 1) и 4) адаптивно, потому что помогает вам приобрести навык совладания с трудностью, 2) и 3) нет, потому что это стратегия избегания, которая даст вам кратковременное решение проблемы, но не поможет в будущем.

3. 1) и 2) адаптивно, потому что, как известно, запрос социальной поддержки и реальные действия по решению проблемы связаны с лучшей психологической устойчивостью и физическим здоровьем; 3) и 4) нет, поскольку приведет к ухудшению вашего состояния, как физического, так и психологического.

Теперь, когда вы знаете, к каким стратегиям совладания стоит прибегать, а какие стоит по возможности использовать не очень часто, можно познакомиться с подходом, который предложили Лазарус и Фолкман, чтобы справиться со сложными ситуациями. Он состоит из трех шагов:

Шаг 1. Оцените последствия: как эта ситуация повлияет на ваше благополучие?

Тут возможны варианты – совсем не повлияет, хорошо повлияет или представляет угрозу для вашего самочувствия или другой области жизни.

Конечно, ваш ответ будет сильно зависеть от вашего восприятия события, а оно может быть искаженным – например, вы запросто можете катастрофизировать или фокусироваться на негативной стороне ситуации. Поэтому здесь как нельзя кстати еще раз перечитать предыдущую главу. Постарайтесь опираться на трезвую оценку фактов, когда думаете о последствиях, а еще можете обсудить это с человеком, которого считаете образцом разумности, и узнать, как он видит эту ситуацию.

Пример: мне надо отремонтировать квартиру, но я не знаю, как к этому подступиться, и меня охватывает паника при одной мысли об этом.

Последствия: если я сделаю ремонт, то буду чувствовать себя гораздо лучше. Во-первых, буду гордиться тем, что я справилась. Во-вторых, мне будет приятно жить в чистой и уютной квартире. В-третьих, меня перестанут раздражать ломающиеся дверцы шкафов, подтекающие краны и унитаз, отклеивающиеся по углам обои. А значит, я стану более спокойной и довольной.

С другой стороны, мне нужно будет потратить деньги и на время придется пересмотреть расходы. Наверное, я устану от ремонта и мне потребуется дополнительный отдых.

Шаг 2. Оцените ресурсы: справитесь ли вы с ситуацией?

Ресурсы могут быть внутренними, например сила воли, опыт в решении похожих проблем и уверенность в себе. Или внешними: поддержка друзей, коллег, деньги, время и пр. Спросите себя, можете ли вы справиться с этим событием в одиночку или вам понадобится помощь. Важно честно ответить себе на этот вопрос и не пытаться сделать невозможное одному(-ой).

Задание

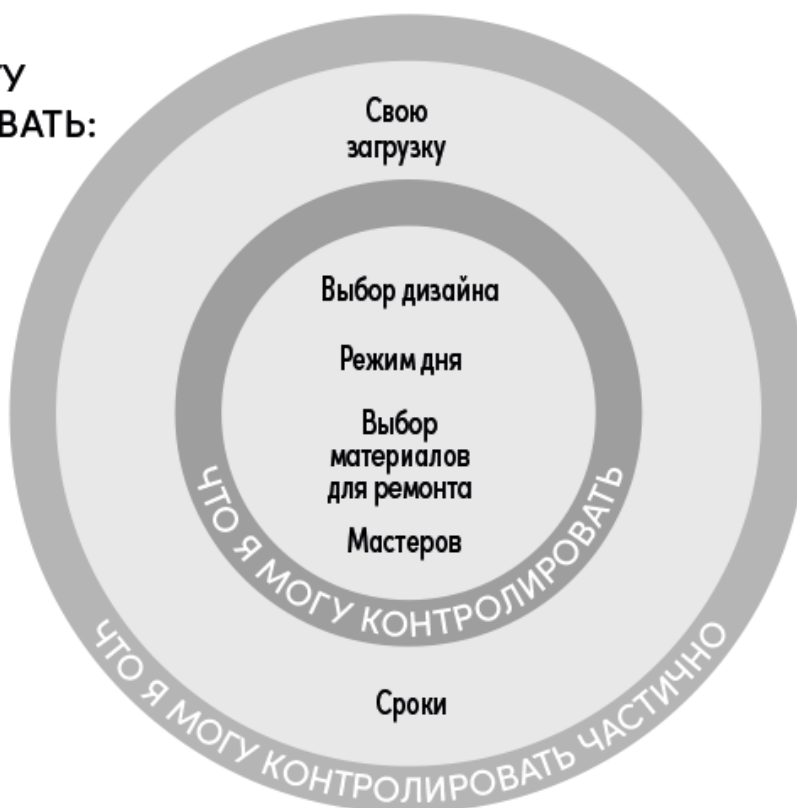
На этом шаге можно использовать довольно простое упражнение «Круги моего контроля». Нарисуйте на листе бумаги два круга: один внутри другого, как в примере на картинке. Внутри маленького круга напишите все, что вы можете в текущей ситуации контролировать и на что вы можете влиять сами. В скобочках можно приписать, какие ресурсы для этого вы можете использовать. Во внешнем круге напишите те аспекты, где ваши ресурсы ограничены или их вовсе нет, но вы можете их привлечь. Наконец, за пределами обоих кругов напишите, что лежит вне зоны вашего контроля и для чего даже внешних ресурсов нет. Охватите взглядом картинку целиком и прислушайтесь к ощущениям: как бы вы оценили свою способность справиться с этой ситуацией по шкале от 0 до 100? С учетом и ваших личных, и внешних ресурсов.

Если ваша оценка ниже 60, возможно, у вас действительно очень трудная ситуация, и вам или нужно переждать, или потребуется больше помощи, и стоит ее просить не только у самых близких людей. А может быть, вы все еще сомневаетесь в себе и недооцениваете свои способности – тогда можно вернуться к главе «На автомате» и проверить, точно ли там не закрались мысли, которые не дают вам поверить в себя (помните про веру в самоэффективность!). Бывает, к сожалению, и так, что все это складывается одновременно: и ситуация объективно трудная, и ресурсов мало, и вера в себя не очень сильная. Если это ваш случай, будьте к себе добрее и терпеливее, окружите себя поддержкой и пониманием, чтобы облегчить проживание этого трудного периода.

Пример:

ЧТО Я НЕ МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ:

рост цен
на материалы,
форс-мажор
на работе,
неожиданные
семейные
проблемы,
болезни



Ресурсы, которые у меня есть: деньги на бюджетный ремонт, опыт (могу сама поклеить обои), помощь друзей (могу попросить друга придумать дизайн и порекомендовать мастеров), время (не планирую путешествия или что-то еще серьезное в ближайшее время).

Чего мне хватает: пространства, чтобы на время ремонта убрать мебель (могу попросить друзей временно забрать ее в гараж или в подвал).

Как я оцениваю свою способность справиться с этой ситуацией по шкале от 0 до 100: на 80.

Шаг 3. Выберите стратегии преодоления трудностей: что вы можете сделать в текущей ситуации?

Пора действовать! От выбранных вами стратегий преодоления будет зависеть, насколько хорошо вы справитесь со стрессом. Помните, что в среднестатистической ситуации лучше попытаться решить проблему, чем сидеть сложа руки или делать вид, что ничего не происходит; лучше попросить помощи, чем корячиться в одиночку; лучше сделать для себя что-то приятное и не разрушающее здоровье, чем напиться до потери сознания или объесться так, что трудно дышать.

В качестве подсказки используйте картинку:



Пример:

Составлю план и выпишу все, что мне надо будет сделать, чтобы организовать ремонт. Почитаю и поспрашиваю людей, что обычно для этого нужно.

Социальная поддержка: а) попрошу подругу, которая очень любит делать ремонт, поддерживать меня в моем начинании. Может быть, она даже захочет поучаствовать и поездить со мной по строительным рынкам выбирать обои, светильник и пр.; б) спрошу у друга рекомендаций по дизайну и мастеров; в) спрошу у других друзей, свободен ли у них гараж на пару месяцев для моей мебели.

Позабочусь о своем состоянии, чтобы не надорваться, совмещая работу и организацию ремонта. Буду отдыхать в выходные. Если буду нервничать из-за затягивания сроков, напому себе, что это почти всегда случается, в любом случае рано или поздно ремонт закончится. Постараюсь больше гулять, чтобы разгружать голову от забот.

Задание

Вспомните последнюю трудную ситуацию, с которой вы сталкивались. Потренируйте на ней подход Ричарда Лазаруса и Сьюзан Фолкман.

Шаг 1. Оцените, как это событие повлияло на ваше благополучие? Что вы думали в тот момент? Оправдался ли ваш прогноз?

Шаг 2. Задайте себе вопрос: справились ли вы с ситуацией? Какие ресурсы использовали? Чего не хватило? Что бы вы учли сейчас в похожей ситуации?

Шаг 3. Какие стратегии преодоления трудностей вы выбрали? Как они сработали? Что вы сделали бы сейчас на вашем месте? Какого результата ожидали бы?

При случае примените этот подход в актуальной ситуации.

Бонус

Практика «Экспресс-техники совладания со стрессом»

Когда происходит неприятность – большая или маленькая, – мы испытываем стресс. Это слово настолько расхожее, что кажется, можно по пальцам пересчитать моменты, когда люди живут без стресса. В общем-то, так и есть, ведь стресс – естественная реакция на изменения, а изменения в жизни современного человека происходят довольно часто. И все же ученые вкладывают в это понятие немного другой смысл, чем люди, которые говорят, что они в стрессе.

Стресс – это буквально *любая* реакция адаптации организма к изменениям. Некоторые из них проходят совершенно незаметно, и мы не считаем их стрессом. Например, на улице сильно похолодало или стало жарко, для тела это стресс, и наша терморегуляция меняется так, чтобы приспособиться к новой температуре воздуха. Нам может это не особо нравиться, но все же стрессом это называем мы редко. Некоторые ситуации вызывают сильную радость или восторг, и нам трудно сразу успокоиться – это тоже стресс. При этом мало кто скажет: «Ты знаешь, я наконец еду в долгожданное путешествие, я так рада, я в стрессе!» Или событие требует от вас немедленных действий, которые вам по силам, и вы собираетесь и делаете то, что нужно, – так стресс мобилизовал ваши ресурсы и сыграл положительную роль. Подобную ситуацию вы скорее опишете как стресс, хотя и не будете сильно переживать из-за нее, ведь все завершилось успешно. В бытовом общении чаще всего «настоящим» стрессом считается то, что вызывает напряжение, фрустрацию, сильно влияет на эмоциональное состояние

и требует от вас решения и действия, притом что ресурсов для этого у вас маловато. Лазарус и Фолкман говорили, что как раз в таких ситуациях и нужны копинги. Но есть одна проблема: когда вы только-только оказываетесь в стрессовой ситуации, часто вы не очень в состоянии думать, решать и действовать (или делаете это, но хаотично). Сознательному выбору адаптивного копинга мешает *острая стрессовая реакция*.

«Острая» означает, что симптомы развиваются быстро, но не длятся долго: если ситуация проходит, то и признаки острой стрессовой реакции сами исчезают в течение двух-трех дней, а часто в течение нескольких часов. Это не является нарушением психического здоровья и не требует лечения. Вот основные симптомы острого стресса:

■ **физиологические:** учащенное сердцебиение, тошнота, повышенное давление, боль в груди или в животе, головные боли, затрудненное дыхание, нарушение сна (бессонница или сонливость, кошмары);

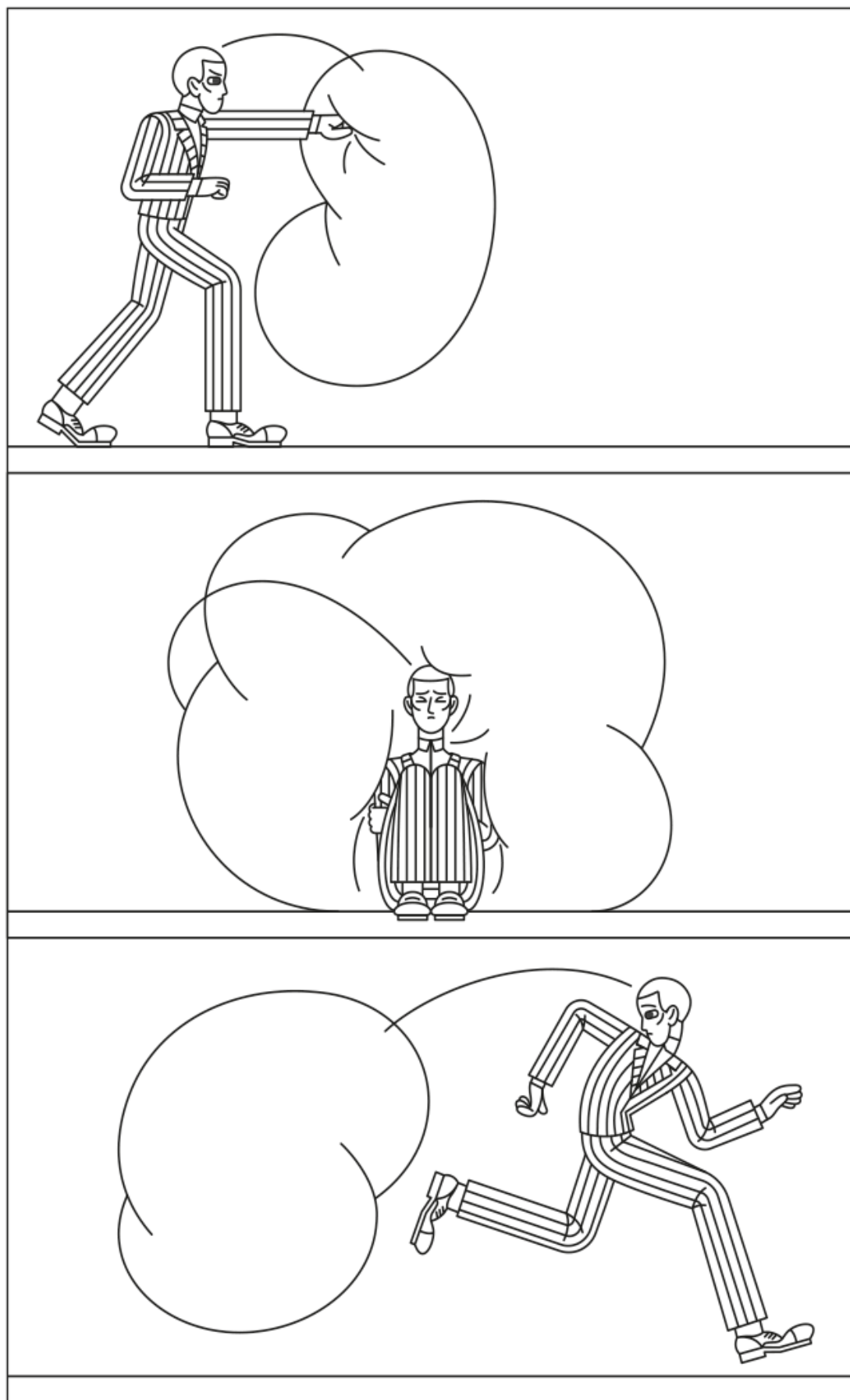
■ **психологические:** тревога, плохое настроение, раздражительность, подавленность, плохая концентрация внимания, навязчивые мысли, эмоциональное оцепенение и отстраненность от других.

Эта комбинация реакций связана с действием гормонов стресса (в частности, кортизола) и называется «бей или беги».

Она развилась у людей и других млекопитающих как механизм выживания и необходимость быстро отвечать на опасные для жизни ситуации – бороться с угрозой или бежать в безопасное место. На современного человека, за редким исключением, тигры внезапно не нападают из-за куста, а повседневные стрессоры не опасны для жизни. Но даже пробки на дорогах, перегрузка на работе и семейные конфликты продолжают вызывать стрессовую реакцию, похожую на ту, которую испытывали наши предки в саванне. Выходит, что наш организм работает в некотором смысле вхолостую и стоит на страже, когда можно было бы и расслабиться.

Исследования показывают, что разовая и преходящая стрессовая реакция безвредна, а часто и полезна, потому что мобилизует нас на активные действия. В то же время повторяющаяся реакция на стресс наносит ущерб организму¹¹⁴: повышает кровяное давление, снижает эластичность сосудов, вызывает изменения в мозге, которые могут способствовать развитию тревоги, депрессии и зависимостей. Некоторые исследования говорят, что *хронический* стресс также может способствовать ожирению – как прямо, «заставляя» людей больше есть, так и косвенно, снижая количество и ухудшая качество сна и физической активности.

¹¹⁴ Understanding the stress response. Chronic activation of this survival mechanism impairs health // Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>.



Как всегда, к счастью, можно научиться методам управления стрессовой реакцией. Сюда относятся и практики осознанности, и релаксации, и физическая активность, и социальная поддержка – то, о чем мы уже с вами говорили.

Возможно, вам надоело про это слышать в каждой главе, но это и правда работает. Например, в Массачусетской больнице решили обучить методам релаксации пациентов с гипертонией в возрасте 55 лет и старше¹¹⁵. Через восемь недель больше чем у половины людей артериальное давление снизилось более чем на пять мм рт. ст., благодаря чему удалось снизить и дозу лекарств, которые они принимали. На втором этапе 50 % пациентов смогли отказаться хотя бы от одного лекарства от давления – значительно больше, чем в контрольной группе, где только 19 % перестали принимать лекарство.

Конечно, еще лучше, если вы пользуетесь этими способами, чтобы смягчить острую стрессовую реакцию, не доводя ее до хронической, а заодно дать себе возможность применить адаптивные копинги. Вот еще две техники для вашего арсенала, которые помогут вам в стрессовой ситуации. Обе они основаны на управлении вниманием, фокус которого во время стресса сужается и становится трудно контролируемым: мы больше отвлекаемся на случайные стимулы и не можем сконцентрироваться на главном для принятия решений¹¹⁶. Техники заземления позволяют быстро вернуться в текущий момент, уводя гиперфокус внимания с переживаний стресса и снижая реакцию «бей или беги».

Первая называется «5–4–3–2–1». Ее можно применять для снижения не только стресса, но и тревоги, и панических атак. На выполнение этого упражнения нужна всего пара минут, и делать его можно где угодно. Оно тем и хорошо, что его можно применить в любой ситуации, когда вы почувствуете стрессовый ответ: перед публичным выступлением, экзаменом или разговором с начальником, при чтении неприятных новостей, тревожных мыслях о будущем или размышлениях о прошлом.

Суть техники в том, чтобы заметить и назвать определенные ощущения. Лучше всего делать вслух, но, если неудобно, потому что вас окружают люди, можно произнести про себя или написать. Попробуйте прямо сейчас, по мере чтения инструкции.

Итак, сделайте медленный глубокий вдох и выдох. Теперь можно переходить к упражнению.

5 – ЗРЕНИЕ: посмотрите вокруг и найдите пять предметов. Не торопитесь, осознайте по-настоящему, что видите, и произнесите это вслух. Например, вы можете сказать: я вижу компьютер, я вижу чашку на столе, я вижу рамку для фотографии.

4 – ОЩУЩЕНИЕ: назовите четыре вещи, которые вы можете почувствовать, – текстуру, температуру и пр. Например, я чувствую прохладу пола под ногами, я чувствую прикосновение ткани рубашки к коже, или я чувствую подушку, на которой сижу, я чувствую дуновение ветра из окна.

3 – СЛУХ: прислушайтесь и назовите три звука, которые слышите прямо сейчас. Это может быть звук машин на улице, стук клавиатуры, скрип пола, шум дождя за окном и т. д.

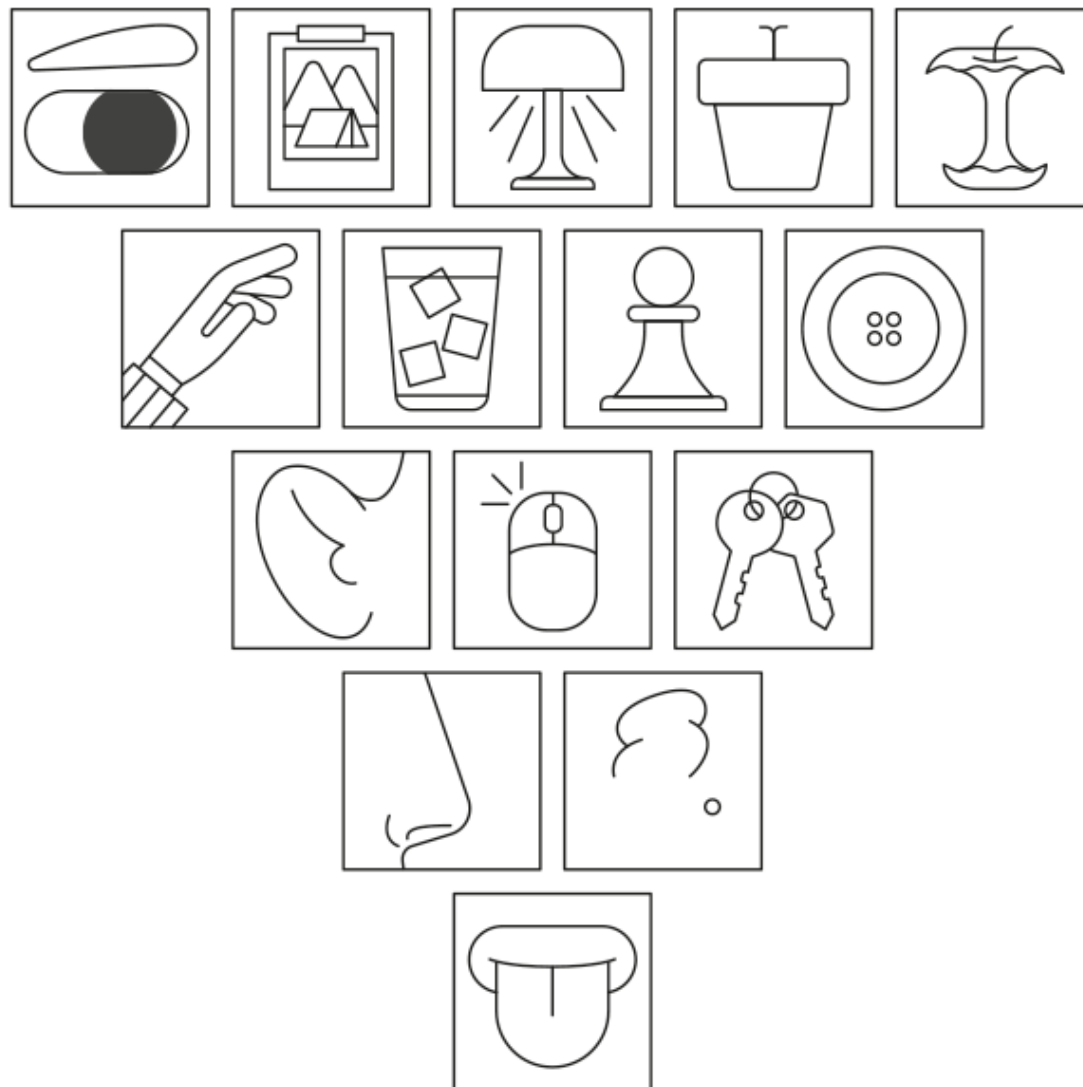
2 – ЗАПАХ: назовите два запаха, которые вы можете почувствовать. Это может быть поначалу сложно, обоняние – не самая сильная сторона у людей. Однако попробуйте, и, возможно, вы услышите аромат туалетной воды вашего коллеги или едва уловимый запах кофе из кухни. Можно перейти в другое место и принюхаться там. Если же вы совсем не можете ничего найти, то напомните себе о двух любимых запахах, подумайте о них и произнесите их название вслух: «я люблю запах свежескошенной травы», «я люблю запах апельсинов».

¹¹⁵ Dusek J. A., Hibberd P. L., Buczynski B. et al. Stress management versus lifestyle modification on systolic hypertension and medication elimination: A randomized trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2008;14(2): 129–138.

¹¹⁶ Sanger J., Bechtold L., Schoofs D. et al. The influence of acute stress on attention mechanisms and its electrophysiological correlates. *Frontiers Behavior Neuroscience*. 2014; 8: 353.

1 – ВКУС: ощущаете ли вы послевкусие чая, кофе, съеденного недавно бутерброда или жевательной резинки? Опять же, если вы ничего не чувствуете, скажите, что вам больше всего нравится на вкус, будь то зеленоватые бананы или любимые конфеты детства.

В завершение сделайте еще один медленный глубокий вдох и возвращайтесь к делам.



Название второй техники – СТОП¹¹⁷ – это аббревиатура названий ее четырех шагов. Она также помогает взять контроль над стрессовой реакцией и принять более продуманное решение. Упражнение также не требует много времени и особых условий – пары минут будет достаточно. Предлагаю вам снова следовать за инструкцией.

¹¹⁷ Liao Y., Wang L., Luo T. et al. Brief mindfulness-based intervention of 'STOP (Stop, Take a Breath, Observe, Proceed) touching your face': a study protocol of a randomised controlled trial. *British Medicine Journal Open*. 2020; 10: e041364.

С

стойте, сделайте паузу, перестаньте делать то, что делаете, отложите гаджеты.

Т

**три осознанных вдоха-выдоха:
заметьте, как воздух щекочет ноздри,
как движется грудная клетка,
надувается и сдувается живот.**

О

**осмотритесь: зафиксируйте взгляд на трех-
четырех предметах вокруг, назовите их вслух
или про себя («оранжевая лампа», «деревян-
ный стол», «синее небо»). Отметьте также,
что вы сейчас чувствуете и о чем думаете.**

П

**продолжайте делать то, что важно: напом-
ните себе, какая актуальная задача стоит
перед вами прямо сейчас. Постарайтесь
выполнять одну задачу в один момент
времени.**

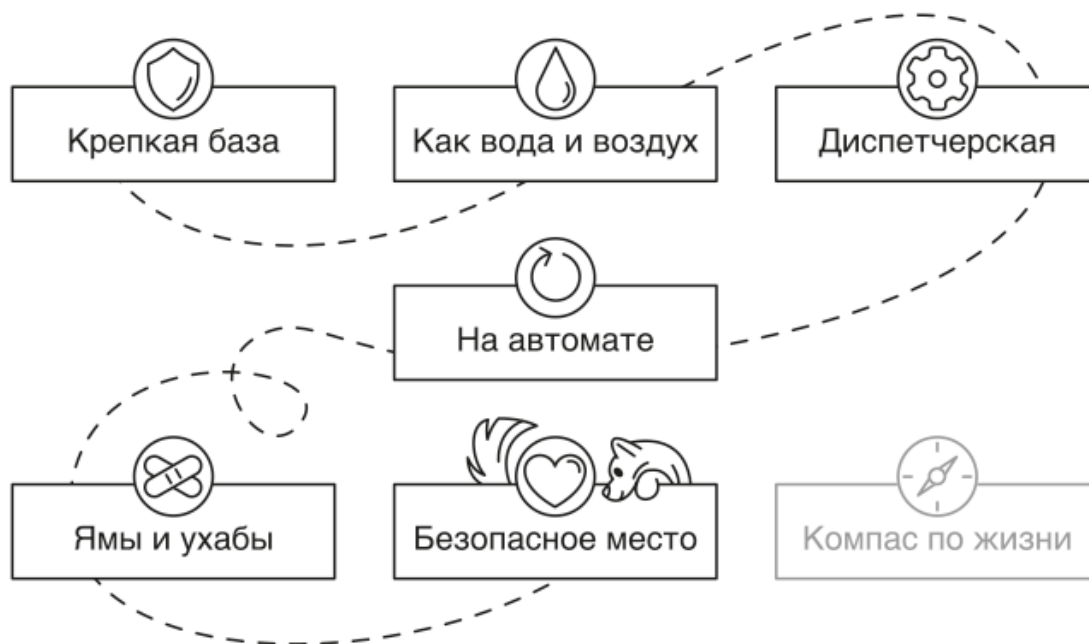
Главные мысли

■ То, что люди делают, чтобы справиться со стрессом, называется стратегиями совладания, или копингами.

■ Копинг-стратегии могут помогать преодолевать трудности (быть адаптивными), а могут быть бесполезными и даже вредными (неадаптивные). Использование адаптивных копингов связано с улучшением ментального здоровья.

■ Если вы переживаете сильный стресс, используйте сначала одну из техник экспресс-самопомощи, а потом сфокусируйтесь на оценке ситуации и выборе копинга. Пройдитесь по трем шагам: оцените последствия, ресурсы, доступные стратегии преодоления (по возможности – адаптивные).

Безопасное место: отношения



В 1938 г., во время Великой депрессии, началось исследование¹¹⁸, которое теперь известно как Гарвардское исследование счастья. Ученые решили на протяжении долгого времени отслеживать состояние здоровья 268 второкурсников Гарварда с целью понять, как жить так, чтобы быть здоровым и счастливым. Женщины на тот момент в университет не допускались, поэтому участниками исследования стали только мужчины. Постепенно к проекту присоединялись люди из других экономических и социальных слоев, от беднейших районов Бостона до элиты (даже президент Джон Кеннеди некоторое время был в группе участников). Всего было набрано 724 мужчины. Неизвестно, насколько амбициозными были планы исследователей вначале, но кажется, что реальность превзошла ожидания – исследование все еще идет!

Более 85 лет регулярно собирается всевозможная информация о физическом здоровье участников и проводятся интервью с ними об их жизни и эмоциональном благополучии, триумфах и неудачах в карьере и браке. В какой-то момент к исследованию подключили членов семей – жен и детей. Из первоначальной группы студентов Гарварда на сегодня в живых осталось 19 человек, из группы в 724 человека – около 60, всем им больше 90 лет.

Изучив тонны медицинских данных и сотни личных интервью и анкет, исследователи обнаружили любопытный факт. «Когда мы собрали все, что знали о мужчинах в 50-летнем возрасте, оказалось, что не уровень холестерина предсказал, как они будут чувствовать себя в старости», – рассказывал Роберт Уолдингер, руководитель Гарвардского исследования и профессор психиатрии Гарвардской медицинской школы, в популярном выступлении на TED¹¹⁹. «Главным было то, насколько они были удовлетворены своими отношениями. Люди, которые

¹¹⁸ The secret to happiness heres some advice from the longest running study on happiness // Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/blog/the-secret-to-happiness-heres-some-advice-from-the-longest-running-study-on-happiness-2017100512543>.

¹¹⁹ Waldinger R. What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness. TED // YouTube. <https://youtu.be/8KkKuTCFvzI?si=Do2HhOgYvxPhx6aC>.

были больше других довольны отношениями в 50 лет, были самыми здоровыми в 80... Забота о теле важна, но забота об отношениях – это тоже форма заботы о себе. Я думаю, это и есть откровение».

Вывод, что близкие отношения, а не деньги или слава делают людей счастливыми и здоровыми, оказался справедливым для всех: бывших студентов Гарварда и выходцев из бедных городских кварталов. Поддерживающие социальные связи – с семьей, друзьями, коллегами, важными для человека сообщества – смягчают переживание жизненных неприятностей, помогают отсрочить умственное и физическое старение и предсказывают долгую и счастливую жизнь лучше, чем принадлежность к социальному классу и уровень интеллекта.

А что же с женщинами? Гарвардское исследование обошло их вниманием. К сожалению, так долго за женщинами никто пока не наблюдал. Однако небольшие исследования¹²⁰ шли на протяжении двух с половиной лет и подтвердили, что у женщин зрелого и пожилого возраста в эмоционально безопасных отношениях наблюдается меньшее количество депрессивных симптомов и лучшее настроение. Интересно, что безопасные отношения предсказывали еще и улучшение памяти.

В другом исследовании сравнивались более 6000 мужчин и женщин, и было обнаружено, что и для тех, и для других семейные отношения, поддержка на работе и за ее пределами одинаково сильно влияют на устойчивость к стрессу, независимо от того, какое состояние психического здоровья у них было изначально¹²¹.

Правда, некоторые различия все же есть: так как девочек и мальчиков все еще часто воспитывают по-разному и ожидают от них разного поведения, у женщин часто бывает больше именно близких людей, чем у мужчин, хотя мужчины обычно знакомы с большим количеством людей, но отношения с ними более поверхностные.

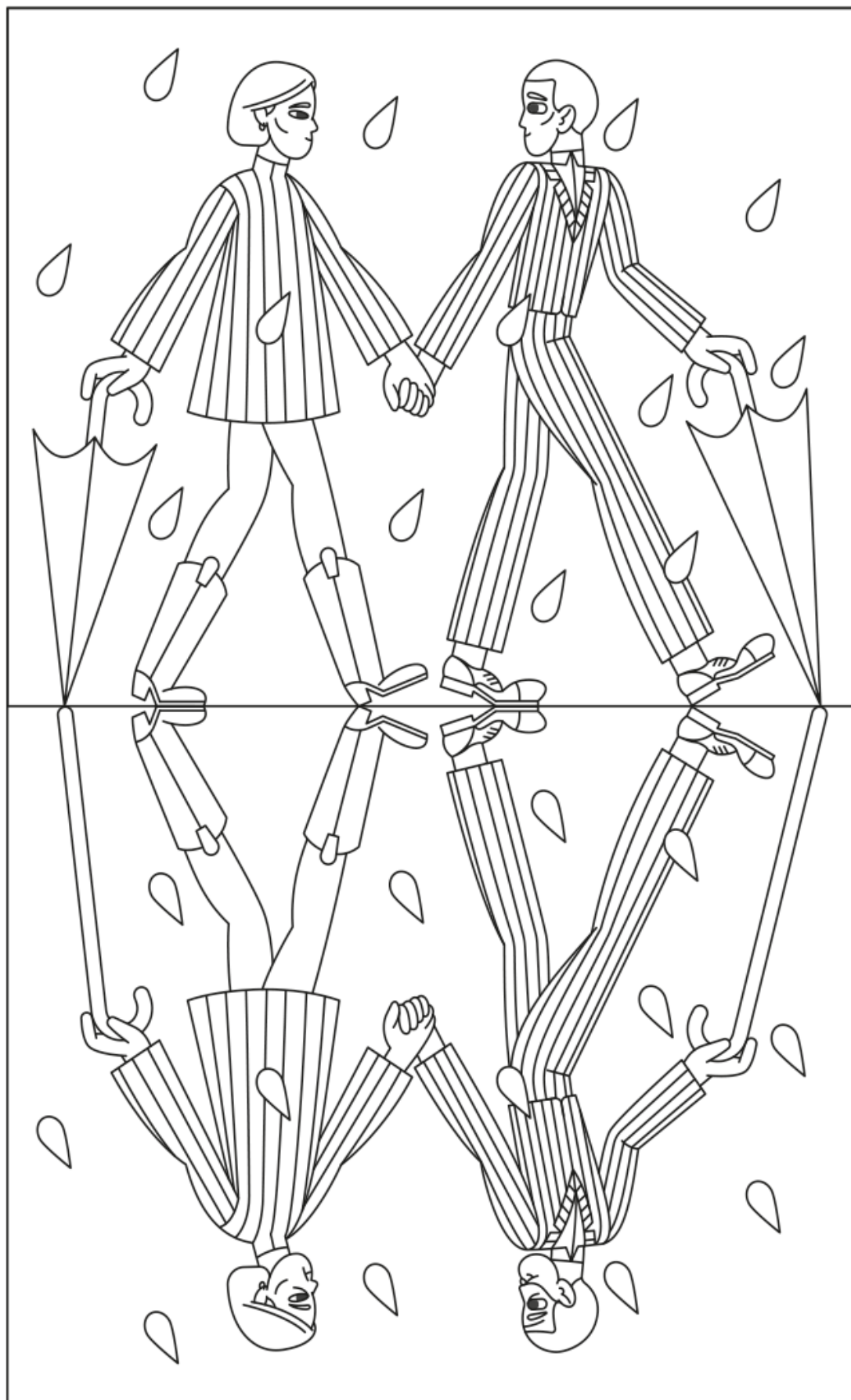
Важная роль, которую играют хорошие отношения в нашей жизни, была подтверждена для людей разных возрастов. И у молодых, и у пожилых социальная изоляция и эмоциональное одиночество приводят к очень серьезным последствиям для здоровья: нарушениям сна, повышению уже знакомого нам гормона стресса кортизола, ослаблению иммунитета, повышению рисков депрессии и суицидов, а в пожилом возрасте – еще и деменции¹²².

Здесь, правда, нужно заметить, что речь идет о вынужденном одиночестве. Разным людям требуется разное количество и качество общения, кому-то может быть очень комфортно проводить много времени наедине с самим собой. Вредит то одиночество, которое человек не выбирает: например, когда в силу физического недуга или переезда в другую страну он не может видаться часто с дорогими сердцу людьми или когда трудно найти близких по духу и ценностям людей и приходится жить в неблизком тебе окружении.

¹²⁰ Waldinger R. J., Cohen S., Schulz M. S., Crowell J. A. Security of attachment to spouses in late life: Concurrent and prospective links with cognitive and emotional wellbeing. *Clinical Psychology Science*. 2015; 3(4): 516–529.

¹²¹ Fuhrer R., Stansfeld S. A., Chemali J., Shipley M. J. Gender, social relations and mental health: Prospective findings from an occupational cohort (Whitehall II study). *Social Science & Medicine*. 1999; 48(1): 77–87.

¹²² Wang J., Lloyd-Evans B., Marston L. et al. Loneliness as a predictor of outcomes in mental disorders among people who have experienced a mental health crisis: A 4-month prospective study. *BMC Psychiatry*. 2020; 20: 249. Hawkley L. C. Loneliness and health. *Nature Review Disorders Primers*. 2022; 8: 22. Smith K. J., Victor C. Typologies of loneliness, living alone and social isolation, and their associations with physical and mental health. *Ageing Society*. 2019; 39(8): 1709–1730.



Из известных нам исследований значим еще один вывод: важно качество отношений, а не их количество. Можно знать много людей, но со всеми иметь поверхностные контакты или не особо им доверять. Такие отношения не защитят ваше здоровье. Или можно сделать ставку только на романтического партнера или супружеские отношения, потерпеть в них неудачу и решить, что теперь одиночество неизбежно. Однако мы знаем, что люди, у которых есть поддержка друзей или близкого им сообщества (соседей, группы по интересам), могут быть не менее счастливыми. Так что полезно помнить, что когда мы говорим: «Отношения предсказывают долгую и счастливую жизнь», то имеем в виду самые разные типы отношений:

- романтические, партнерские, родственные;
- дружеские;
- рабочие с коллегами;
- неформальные – с людьми, которых вы регулярно видите и с которыми делаете что-то вместе, разделяете интересы и хобби (ездите вместе на рыбалку, играете в шахматы, поете в хоре, выгуливаете собак);

- ценностные – с людьми, с которыми вы можете быть не знакомы лично, но знаете, что они разделяют одну с вами веру и политические убеждения, любят того же знаменитого актера или певицу и пр.;

- бытовые регулярные – например, вы каждый день покупаете в магазине в соседнем доме хлеб и молоко и знаете всех кассиров и кассирш в лицо и по имени. В какой-то момент начинаете обмениваться с ними приветствиями, перебрасываться парой слов про «как дела» и погоду. Постепенно вы становитесь не чужими людьми, и это тоже дает вам чувство надежности, предсказуемости и спокойствия.

Минутка рефлексии

Есть ли у вас значимые отношения каждого из этих типов? (Даже если вы можете назвать в каждой группе хотя бы одного человека, которым дорожите, это считается.)

Каких типов отношений у вас совсем нет?

Чувствуете ли вы нехватку какого-то типа отношений или вас все устраивает?

Почему отношения так важны?

Леха знал Серегу почти всю жизнь: они ходили в один детский сад, потом учились в одном классе. После школы они выбрали разные профессии: Леха поступил на экономический, а Серега, всегда сходящий с ума по машинам, пошел в автомеханики. Но их пути не разошлись. Что бы ни происходило в их жизни – свадьбы, разводы, рождения детей, потери близких, смена работы, катаклизмы в стране, – через все они проходили вместе. Оба всерьез называли друг друга братьями. Сейчас им уже далеко за 50, и коллеги называют их только по имени-отчеству, но друг для друга они всегда оставались Лехой и Серегой.

Полгода назад произошло событие, исключительное для них обоих: Леху, то есть Алексея Ильича, послали в длительную командировку за границу. Отказаться было невозможно, других свободных специалистов в компании на тот момент не оказалось. Вначале он был взволнован и воодушевлен, все в новой стране было интересным и необычным. Он слал фотографии Сереге, периодически звонил поделиться новостями. Однако со временем звонки стали более редкими – у них не совпадали графики, чтобы найти общее время,

приходилось долго договариваться. Да и Серега как будто был занят делами и не особо часто проявлял инициативу в общении. Леха все чаще ловил себя на грызущем чувстве тоски и одиночества. Его больше не радовала командировка и не привлекала новизна, он считал дни до возвращения домой, представляя, как встретится с другом и они снова будут сидеть на кухне и обсуждать все, что придет в голову.

Как же вышло, что отношения настолько важны для нашего благополучия? Ответ кроется глубоко в истории человечества. По сравнению со многими другими видами животных люди не особо физически сильны и быстры. Младенцы так и вовсе беспомощны, и их выживание и развитие возможно только при защите и заботе других людей. Но и нашим взрослым предкам в прериях Африки выжить в одиночку было практически невозможно: хищники, вражеские племена, трудность добывания пищи – все толкало людей и их предшественников к формированию групп и социальных связей, на которые можно положиться в случае чего. Изгнание из племени приравнивалось к скорой смерти. Поэтому потребность принадлежать к сплоченной группе, которая «за тебя», – одна из очень древних и, как мы уже говорили, ставшая базовой, наравне с потребностями в безопасности и еде¹²³. Собственно, можно сказать, что важность отношений накрепко сплетена с потребностью в безопасности. И несмотря на то что условия нашей жизни сильно изменились, быть частью социальных связей все так же важно.

Мэттью Либерман¹²⁴, посвятивший себя изучению мозга, пишет, что львиную долю времени люди проводят, обрабатывая информацию про социальные отношения, даже если не осознают этого. Практически любую свободную минуту мы используем, чтобы понять, как видят мир другие люди, потому что когда-то так было проще выжить. Недавнее исследование показало, что человек не только проводит огромную часть жизни, думая о других людях, но и в среднем тратит час в день на разговоры о них¹²⁵. Мы часто называем их сплетнями или слухами и не очень-то одобряем тех, кто их распространяет, однако исследователи из Университета Мэриленда и Стэнфордского университета утверждают, что сплетни выполняют важную социальную функцию: помогают узнать о репутации людей, выбирать для общения готовых к сотрудничеству и избегать эгоистичных или небезопасных персонажей.

Даже если вы считаете себя очень самодостаточным человеком или эдаким одиноким волком, которому никто не нужен, ваша психика подчиняется тем же законам, что и у подавляющего большинства людей и животных. Обезьянки, когда слышат писк травмированной подруги, бегут прижиматься к ней, чтобы облегчить страдание. У человека в стрессовых ситуациях социальные связи так же ослабляют последствия стресса¹²⁶. Есть данные, что человеку легче пережить боль, если его держит за руку близкий человек. Социальный образ жизни помогает нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и иммунной системам лучше и согласованнее работать, а также снижает тревогу и депрессию¹²⁷.

И, напротив, наш организм и мозг реагируют на боль от разрыва отношений и социальную изоляцию, как если бы вы сильно порезались или обожглись. Нервная, эндокринная и иммунная системы перестают работать так слаженно, артериальное давление меняется, нару-

¹²³ Agashe S., Kumar S., Rai R. Exploring the relationship between social ties and resilience from evolutionary framework. *Frontiers in Human Dynamics*. 2021; 3: 683755.

¹²⁴ Либерман М. Социальный вид. Почему мы нуждаемся друг в друге. Пер. Е. Петрова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.

¹²⁵ Pan X., Hsiao V., Nau D. S., Gelfand M. J. Explaining the evolution of gossip. *PNAS*. 2024; 121(9): e2214160121.

¹²⁶ Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985; 98(2): 310–357. Wolin S. J., Wolin S. The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity. New York: Villard Books, 1993.

¹²⁷ Taylor H. O., Taylor R. J., Nguyen A. W., Chatters L. Social isolation, depression, and psychological distress among older adults. *Journal of Aging Health*. 2018; 30(2): 229–246. Blumstein D. T., Ebensperger L., Hayes L. et al. Towards an integrative understanding of social behavior: New models and new opportunities. *Frontiers Behavioral Neuroscience*. 2010; 4: 34. Beery A. K., Kaufer D. Stress, social behavior, and resilience: Insights from rodents. *Neurobiology of Stress*. 2015; 1: 116–127.

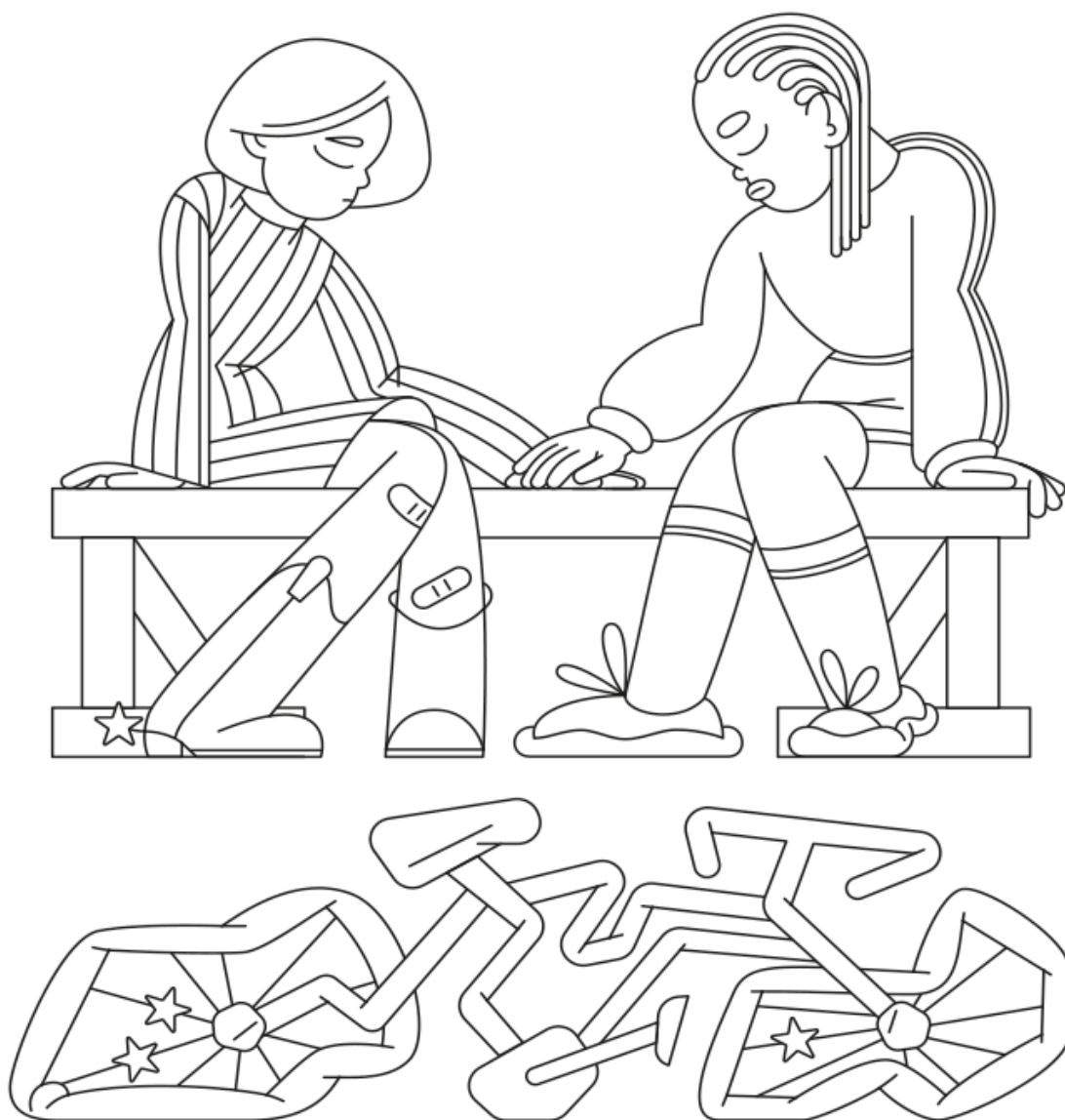
шаются сон и аппетит, голова не очень хорошо соображает¹²⁸. Известно даже, что социальная изоляция может настолько снизить иммунитет, что люди становятся более восприимчивыми к потенциальным инфекциям¹²⁹. Надо сказать, что это справедливо не только для людей: длительная изоляция повышает гормоны стресса и уязвимость к инфекциям у крыс, мышей, хомяков, свиней, обезьян и крупного рогатого скота¹³⁰.

Не надо далеко ходить за примерами: совсем недавно многие люди на своем опыте пережили изоляцию во время пандемии COVID-19 и помнят, как это тяжело далось. Теперь вы понимаете, что дело было не просто в недоступности развлечений, под угрозой находилась одна из важнейших потребностей – отношения с людьми.

¹²⁸ Cruces J., Venero C., Pereda-Pérez I., Fuente M. The effect of psychological stress and social isolation on neuroimmunoendocrine communication. *Current Pharmaceuticals Design*. 2014; 20(29): 4608–4628.

¹²⁹ Там же.

¹³⁰ Kanitz E., Puppe B., Tuchscherer M. et al. A single exposure to social isolation in domestic piglets activates behavioural arousal, neuroendocrine stress hormones, and stress-related gene expression in the brain. *Physiology of Behavior*. 2009; 98(1–2): 176–185. Williams J. B., Pang D., Delgado B. et al. A model of gene-environment interaction reveals altered mammary gland gene expression and increased tumor growth following social isolation. *Cancer Prevention Research*. 2009; 2(10): 850–861. Ferland C. L., Schrader L. A. Cage mate separation in pair-housed male rats evokes an acute stress corticosterone response. *Neuroscience Letters*. 2011; 489(3): 154–158. Smith A. S., Birnie A. K., French J. A. Social isolation affects partner-directed social behavior and cortisol during pair formation in marmosets, *Callithrix geoffroyi*. *Physiology Behavior*. 2011; 104(5): 955–961.



Можно подумать, что это ненужное наследство, доставшееся нам из древности. Жители современных городов уж точно спокойно могут прожить в одиночку. К их услугам безопасное жилье, всевозможные сервисы и гаджеты с искусственным интеллектом, с которыми можно вести умные (и не очень) беседы, если захочется пообщаться. Точно ли необходимы живые контакты с другими людьми? Выходит, что все еще да.

Дело в том, что вместе с человеком развивались и потребности в отношениях. Если раньше это был в основном вопрос физического выживания, то со временем в обществах, где дела с экономикой шли неплохо и еды-воды-домов хватало на всех или почти на всех, на первый план вышли эмоциональные потребности – те самые, которые мы уже обсуждали в главе про базовые психологические потребности, и другие – в эмоциональной безопасности, поддержке, самовыражении и пр.

Как сделать отношения лучше?

Перенесемся в сказку. Может быть, вы уже знаете историю Пенелопы – девочки, родившейся в аристократической семье Уилхерн, на которой лежало

проклятье (а если не знаете и не любите спойлеры – не читайте дальше, а лучше посмотрите фильм «Пенелопа» 2006 г.). Итак, когда-то давно ведьма, решив отомстить за смерть дочери, пообещала, что у следующей дочери в роду Уилхерн будет свиной пяточок вместо носа. Этой девочкой и стала Пенелопа. Ведьма сказала, что проклятье пропадет, только если «кто-то ее рода» женится на девочке, и родители изо всех сил искали ей знатных женихов, но все они разбегались, увидев пяточок. После очередной неудачи девушка решила не ждать, когда ее спасет прекрасный принц, и сбежала из дома. Она завела подругу, освоилась в Лондоне и впервые зажила так, как ей хотелось, без оглядки на материнские страхи и стыд. В какой-то момент родители все же убедили ее выйти замуж за одного из аристократов, но Пенелопа в последний момент отказалась, объяснив матери, что она и так нравится себе такой, какая есть. Именно это, а вовсе не замужество сняло проклятье: оказалось, что она и есть "одна из ее рода", уникальная и полюбившая сама себя.



Я люблю эту историю за то, что, несмотря на сказочность сюжета, она отражает очень важную мысль: ты обретаешь счастье, друзей и любимого человека, потому что понимаешь и любишь себя, а не потому, что надеешься на волшебные способы стать счастливой.

Так что, как ни странно, чтобы найти отношения, которые вас будут устраивать, придется начать с отношений с самим собой. У некоторых людей есть практически сказочная иллюзия, что надо только встретить того самого или самую – и жизнь преобразится. «Я почувствую себя любимым и любящим, и все будет хорошо», «Если бы у меня был настоящий друг, мне никогда не было бы одиноко». А кто-то из таких соображений даже заводит детей: «Вот моя дочь-то точно будет всегда со мной». Но отношения – вовсе не волшебная палочка, которая решит все проблемы. Если вы плохо относитесь сами к себе, будет трудно выстроить гармоничные отношения с окружающими: вас может охватывать недоверие («Меня никто искренне не любил,

почему она вдруг полюбила? Здесь что-то не так»), сомнения и тревога («Меня невозможно полюбить, я этого недостойна»), разочарование и гнев («Мне уделяют недостаточно внимания, я отдаю все, а получаю очень мало!»). И только научившись понимать свои потребности и ожидания от отношений, отстаивать границы и не нарушать чужих, принимая и уважая себя, мы создаем прочный фундамент для более осознанных отношений с другими.

Что имеется в виду под хорошими отношениями с самим собой? Это уважительное и доброе отношение к себе, как если бы вы были для себя одновременно и заботливым родителем, и поддерживающим другом. Нам часто легче выступать в этих ролях по отношению к другим людям: быть понимающими, прощать, находить слова утешения и поощрять к развитию. Однако, когда дело доходит до первой собственной неудачи, внезапно мы превращаемся в злую мачеху из сказки и обзываем себя неудачником, размазней и прочими нелестными словами. Знакомо? Давайте посмотрим, из чего складывается доброе отношение к себе, и попробуем сделать первые шаги на этом пути.

Понимание себя

Знание того, что для вас важно в себе и других людях, – отправная точка. Так можно не только научиться проводить время и выбирать занятия, исходя из своих ценностей и убеждений, но и строить отношения не со случайными людьми (а потом разочаровываться) и не по принципу «кто обратил на меня внимание, тот и сгодился», а с близкими вам по духу.

Не воспринимайте, пожалуйста, следующее сравнение буквально: выбор друзей и романтических партнеров и выбор таких тривиальных вещей, как еда или одежда, очень отличаются. И все же метафора тут поможет. Представьте, что за вас всегда решали, что вам есть или какую одежду носить. Вы едите и носите что дают. У вас не было шанса понять, что нравится вам самим. Внезапно вы попали в ресторан: шведский стол с кучей всякой еды – и советчиков рядом нет. Как вы будете решать, что положить на тарелку из этого разнообразия продуктов и блюд? Скорее всего, вы накидываете случайным образом, что попадется под руку. Или подсмотрите, что берут другие, и возьмете то же самое. Хотя вам выбор других может вовсе не понравиться. Да, этот мысленный эксперимент, скорее всего, далек от опыта многих из вас (а вот детям-сиротам он очень близок – им трудно принимать даже простые жизненные решения из-за отсутствия социального опыта)¹³¹. Однако, если мы возвращаемся к отношениям с самим собой и с окружающими, плохое понимание своих потребностей встречается куда чаще, чем незнание, что вы хотите на завтрак – яичницу или кашу. Именно поэтому важно шаг за шагом возвращать внимательность к себе, в том числе к эмоциональному отклику на разные вещи, события, людей. Что вам приятно, что нет? Что вызывает напряжение и тревогу, благодаря чему (и кому) вы чувствуете себя безопасно и расслабленно? Если вы осознали, что вы плохо себя понимаете, может помочь дневник наблюдения, похожий на тот, что мы заполняли в главе «Диспетчерская», только с колонками «Эмоции – Ситуация – Люди». Так со временем вы узнаете, в чем нуждаетесь, чего вам не хватает и от чего становится хорошо.

Принятие себя

Наверное, вы слышали расхожую фразу: «Принимайте себя таким, какой вы есть». Однако мне кажется, что она не просто стала расхожей, а звучит как заезженная пластинка, из-за чего ее смысл теряется. А главное, даже если вы хотите принять себя, то *как* это сделать?

¹³¹ Shafiq F., Haider S. I., Ijaz S. Anxiety, depression, stress, and decision-making among orphans and non-orphans in Pakistan. *Psychological Research Behavioral Management*. 2020; 13: 313–318.

Во-первых, под принятием имеется в виду, что вы *знаете и признаете* свои особенности, качества, способности, интересы и ценности со всеми их достоинствами и ограничениями: «Да, для меня очень важна карьера, может быть, важнее отношений», «Я люблю проводить время в одиночестве, я так отдыхаю», «Мне легко даются задачи, в которых все происходит предсказуемо, а вот от резких изменений я стрессую».

Во-вторых, стараетесь относиться к ним как минимум без осуждения, не стремясь подогнать себя под чужие ожидания или идеалы. Вы понимаете, что все люди разные и имеют полное право быть разными, и уважаете эту разность, в том числе свою. Не заставляете себя меняться через силу – и особенно в ту сторону, в которую вообще-то не хотите, умеете сказать «нет» там, где это вам необходимо, и «да» там, где вы чувствуете искреннее согласие¹³².

Доброта к себе

Что делают для нас заботливые родители и любящие друзья? Правильно, они говорят нам слова утешения и поддержки, если что-то не клеится, радуются вместе с нами, если все хорошо, заваривают чай и накрывают теплым одеялом, если мы боеем, гордятся нашими успехами, и даже если мы поступаем не слишком разумно, они все равно остаются в нашей команде поддержки.

Доброта к себе означает такое же отношение: поддерживать себя в трудную минуту словом и делом, а не осуждать, заставляя чувствовать себя еще хуже; отмечать успехи и не критиковать себя за неудачи; заботиться о физическом и эмоциональном благополучии. И, конечно, прощать себя, ведь это позволяет двигаться вперед, несмотря на прошлые трудности.

Выстроить добрые отношения с самими собой помогут те инструменты, о которых мы говорили раньше: работа с эмоциями (чувствительность к себе и способность выражать свои состояния), автоматическими мыслями (особенно теми, что касаются самообвинений, перфекционизма, долженствования и сверхобобщения) и способами совладания со стрессом. Также можно использовать очень простые способы, которые доказали эффективность:

- говорить себе добрые слова;
- делать приятные вещи для себя просто так, без повода;
- проявлять благодарность себе¹³³.

Задание

1. За что вы себя искренне цените? Напишите не менее трех качеств и подберите к ним примеры из жизни. Например, «я ценю себя за то, что я добрый человек, я стараюсь всегда приходить на помощь друзьям, если они в этом нуждаются, а еще я занимаюсь благотворительностью».

2. Пожелайте себе что-нибудь хорошее прямо сейчас. Лучше вслух, но можно про себя или письменно. Это могут быть очень простые вещи, такие как: «Хорошего мне дня», «Пусть мне приснится что-нибудь приятное», «Пусть мне сопутствует удача».

3. Сделайте приятное себе сегодня. Это может быть мелочь типа лишних 15 минут прогулки в парке или что-то более длительное вроде просмотра двухчасового любимого фильма.

¹³² Подробнее почитать про принятие себя можно в книге Сигитовой Е. Рецепт счастья: Принимайте себя три раза в день. – М.: Альпина Паблишер, 2019.

¹³³ Освоить практики доброго отношения к себе можно с помощью книг: Нефф К., Гермер К. Как пережить трудные минуты жизни. – СПб.: Питер, 2021; Нефф К. Сочувствие к себе: Главная практика для внутренней опоры и счастья. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023.

Мать Пенелопы по-своему очень любила ее и заботилась о ней, хотела, чтобы дочь была счастлива. Она скрывала ее от внешнего мира, чтобы уберечь ее (и себя) от насмешек и переживания стыда. Искала ей женихов, чтобы снять проклятье и чтобы «настоящая Пенелопа выбралась наружу». Но спросила ли она хотя бы раз, чего хочет сама Пенелопа? Что ей интересно, что занимает ее мысли, что ее волнует? Когда дочь пыталась сказать об этом, услышала ли ее мать? К сожалению, до самого конца мать продолжала действовать, исходя из того, что считала полезным она сама, не пытаясь посмотреть на мир глазами Пенелопы.

Если вы разобрались с отношениями с самим собой, считайте, что половина успеха в отношениях с другим уже обеспечена. Половина – потому что другой человек тоже имеет свои потребности, ценности и историю и вносит свой активный вклад в отношения. Мне нравится поговорка «Мосты строятся с двух сторон». И хотя на самом деле в архитектуре мостов существует много разных способов их возводить, это мне кажется хорошей метафорой отношений. Вы не можете построить отношения в одиночку и нести единоличную ответственность за их качество. Но можете сделать то, что в ваших силах, чтобы они имели шанс стать хорошими.

Ключевым здесь становится все то же внимательное, уважительное и доброе отношение друг к другу плюс готовность общаться, обсуждать, договариваться и действовать сообща в интересах отношений. В теории это звучит понятно, на практике же люди часто спотыкаются о конфликты интересов, трудности в выражении чувств и неготовность к открытому диалогу. И так же, как в случае с «прими себя таким, какой ты есть», советы вступающим в отношения «найти взаимопонимание», «ценить и уважать друг друга» звучат очень абстрактно и не отвечают на вопрос, *как* это делать.

Попробуем разобраться и с этим. Давайте только договоримся, что под отношениями будем иметь в виду любые близкие отношения – не обязательно романтические или семейные, но и дружеские, и отношения в сообществе, которое вас поддерживает. Потому что, как мы помним, важен не тип отношений, а их качество.

Итак, для начала важно усвоить, что взаимопонимание – это не дар судьбы. Иногда все еще можно услышать миф, что существуют такие специально предназначенные друг для друга люди, которые все понимают без слов, и надо только встретить такого человека.



На самом деле взаимопонимание – результат эффективного общения, и оно доступно большинству людей, если есть достаточно желания и готовности прикладывать усилие, чтобы понять другого человека.

Что я имею в виду, когда говорю «понять»? В первую очередь способность увидеть ситуацию глазами другого человека, увидеть его чувства, мысли и потребности. Это далеко не всегда значит, что у вас будет такая же точка зрения или похожие переживания, но будет признание, что человек имеет право на свою позицию, на свои эмоции (помните, что все люди разные?). Понимание неизбежно связано и с более внимательным и бережным отношением к другому человеку. Взаимопонимание подразумевает, что оно работает в обе стороны, оба участника общения понимают и уважают точку зрения и переживания партнера.

Несколько признаков говорят, что взаимопонимание в отношениях есть или по крайней мере люди стремятся к нему:

■ *Эмоциональная согласованность.* Вы понимаете эмоциональное состояние друг друга и совершаете соответствующие состоянию другого человека действия. Например, вы видите, что вашему партнеру или другу грустно, и предлагаете поддержку. Или ваш партнер видит, что вы очень устали, и не навязывается с общением, а предлагает помощь в делах.

■ *Глубокое общение.* Вы можете обсуждать друг с другом не только бытовые темы или события, но и более деликатные и личные темы, зная, что вас бережно выслушают. Вы можете разговаривать о детских воспоминаниях, отношениях с родителями и влиянии, которое это оказало на вас, в том числе о болезненных темах, страхах и уязвимостях. А также вы можете делиться мечтами, рассказывать о целях и планах на жизнь.

■ *Взаимная поддержка.* Как я упомянула, взаимопонимание проявляется в более бережном и внимательном отношении друг к другу. Вы не только понимаете, что чувствует или хочет ваш близкий человек, но и готовы поддержать его или ее в этом, если у вас есть время и силы. В таких отношениях обе стороны стараются облегчить жизнь друг друга, заботятся друг о друге.

■ *Взаимное уважение.* Вы признаете ценности другого человека, принимаете различия и уважаете индивидуальность друг друга. Не пытаетесь никого изменить, а поддерживаете свободу быть собой и договариваетесь о тех моментах, которые оба хотите скорректировать. Это особенно ярко проявляется в ситуациях, когда вы хотите рассказывать о том, что для вас важно, и знаете, что ваши слова будут приняты без осуждения или обесценивания. Например, вы можете рассказать, как вас тронул фильм или понравилась идея из подкаста, и даже если этот фильм или подкаст не особенно интересен вашему собеседнику, он не скажет вам, что это полная ерунда и что вы интересуетесь глупостями. Или если ваш партнер или друг ведет очень активный, спортивный образ жизни, а вы предпочитаете проводить больше времени дома, вы оставляете друг за другом право делать то, что вам нравится, но при этом обсуждаете, как найти баланс между личными потребностями каждого и временем вместе.

Чего же не хватило матери Пенелопы, чтобы выстроить взаимопонимание с дочерью? В первую очередь способности искренне интересоваться и слушать ее, а не себя, видеть не ее внешность, а личность. Пенелопе все же повезло встретить человека, который впервые увидел «ее настоящую», невзирая на пятачок: он задавал вопросы о ее любимых книгах, мечтах и планах на будущее. Казалось бы, что тут такого? И все же «разглядеть человека в человеке» требует некоторого умения.

Мы немного разобрались, что такое взаимопонимание и как оно проявляется, перейдем к тому, *как его достичь*. Рассмотрим некоторые принципы и навыки общения, которые помогают лучше понимать других людей и выражать это понимание в отношениях.

Эмоциональная открытость

Способность открыто говорить о своих переживаниях, мыслях, стремлениях создает пространство для искреннего и глубокого общения. Невозможно ожидать, что ваш близкий человек поймет вас, если вы не рассказываете ему или ей о внутреннем мире. Иногда, особенно в романтических отношениях, люди ждут, что партнер будет угадывать их мысли и желания. За этим кроется миф об идеальной любви или идеальной дружбе, где все понятно без слов. Однако реальность такова, что, если вы не скажете о том, что чувствуете, думаете и хотите, другой человек об этом сам не догадается. Конечно, угадать иногда тоже можно, но рассчитывать на это не стоит. Также, когда люди находятся в отношениях довольно долго, они лучше узнают друг друга и какие-то вещи становятся понятнее даже без проговаривания. Но даже и в этом случае обмен переживаниями, выражение отношения к происходящим событиям важны для укрепления эмоциональной связи и повышают вероятность, что вас поймут именно так, как вы этого хотите. Наконец, ваша открытость показывает вашему партнеру, что вы тоже готовы его выслушать, что с вами тоже можно поделиться сокровенным и вы отнесетесь к его словам с вниманием.

Активное слушание

Еще один навык общения, который нам поможет лучше понимать других и строить с ними отношения, – это *активное слушание*¹³⁴. Вроде бы мы все слушаем друг друга, чему тут учиться? Но слушать можно по-разному. Активное слушание – это умение слушать с полным вниманием и без оценочных суждений. Это означает действительно присутствовать и быть открытым к пониманию слов и эмоций другого человека. Не слушать вполуха, параллельно сидя в телефоне, не слушать формально, как радио, не ожидая услышать ничего интересного, а попробовать погрузиться в мир другого человека, понять, чем и почему он решил с вами поделиться. Можно сравнить себя с любознательным ребенком, который смотрит на мир широко открытыми глазами и интересуется всем вокруг. Только для вас в фокусе внимания находится близкий человек и его внутренний мир.

Активное слушание проявляется через ваше поведение и слова. Например, на уровне поведения вы демонстрируете, что сосредоточены на собеседнике, смотрите на него, повернуты к нему, киваете, улыбаетесь (или нет – в зависимости от того, что он рассказывает). На уровне слов вы задаете уточняющие вопросы и повторяете ключевые мысли, чтобы убедиться, что вы правильно понимаете партнера. Вы можете использовать фразы, такие как: «Правильно ли я понимаю...», «Правильно ли я тебя услышала?», «Поправь меня, если я ошибаюсь, – я это понял так-то и так-то».

Также активное слушание может проявляться через ваши открытые вопросы – это такие вопросы, на которые нельзя ответить «да» или «нет». Например:

- Что ты думаешь про это? Расскажи подробнее, пожалуйста.
- Почему ты так считаешь?
- Почему это важно для тебя?

Открытые вопросы помогают человеку раскрыться, а вам дают возможность больше узнать о нем.

¹³⁴ Боровиков В., Кевац М., Сойфер И. ННО: теория и практика. Как понимание потребностей ведет к пониманию друг друга. – Ридеро, 2020.

Задание

Когда будете общаться с близким человеком, попробуйте хотя бы пять минут активно слушать – с полным вовлечением и интересом. Используйте подсказки там, где уместно:

Фразы	Вопросы
Правильно ли я понимаю	Что ты думаешь про это? Расскажи подробнее, пожалуйста
Правильно ли я тебя услышал	Почему ты так считаешь?
Поправь меня, если я ошибаюсь, — я это понял так-то и так-то	Почему это важно для тебя?

После разговора отметьте или лучше запишите, как вы себя при этом чувствовали, что далось легко или трудно, было ли это утомительно или интересно. Чем это отличалось от привычного вам разговора?

Эмпатия

Это способность к сопереживанию, умение встать на место другого человека и понять его эмоции и переживания. Мы все отличаемся по чувствительности к деталям внутреннего мира других людей и по умению его понимать, но хорошая новость в том, что эмпатию можно развивать. Чем больше вы разговариваете о чувствах и переживаниях, чем больше учитесь описывать их словами, слушаете, как именно свой опыт описывает близкий человек, тем лучше вы можете сопереживать ему. Проявляя эмпатию, вы подтверждаете важность чувств партнера и проявляете заботу. Эмпатия выражается через такие фразы:

- «Я слышу, что ты (называете эмоцию словами самого человека – устал, злишься)».
- «Я вижу, что тебе действительно тяжело сейчас».
- «Я чувствую, что для тебя это большая радость» и т. п.

Задание

Представьте ситуацию: к вам приходит друг и говорит, что он очень расстроен, потому что на должность, на которую он претендовал, назначили другого сотрудника, работающего явно хуже него. Какой из ниже приведенных ответов содержит проявление эмпатии?

1. «Знаешь, как говорят: что ни делается, все к лучшему. Значит, тебя ждет другая должность, еще круче!».
2. «Я вижу, что ты правда расстроен и разочарован, ведь ты так хотел это повышение, а теперь оно ушло к человеку, который, по твоему мнению, этого не заслуживает».
3. «Я бы на твоем месте нажаловался руководству! Это же несправедливо, такое нельзя спускать с рук».

Правильный ответ – 2. В этой фразе называются чувства друга (расстроен и разочарован) и отражаются его переживания по поводу несправедливости ситуации.

1 – здесь нет попытки понять и отразить чувства, переживания друга. Есть только попытка обнадежить, что все сложится лучшим образом (хотя кто знает, как оно сложится?!).

3 – в этом варианте дается совет, как поступить, хотя на это не было запроса, и совсем нет упоминания чувств друга.

Безоценочность

Сразу скажу, что совсем не оценивать поведение другого человека невозможно, так или иначе вы будете выражать свое отношение и мнение – мы же помним, что эмоции у нас как раз и есть, чтобы оценивать происходящее. Однако это можно делать очень по-разному. Например, если вы не согласны с убеждениями и ценностями партнера, вы можете принять факт, что вы стоите на разных позициях, расспросить собеседника, как он к этому пришел, почему считает важным думать именно так, а не иначе, и в таком же ключе рассказать о своем мнении. Это похоже на бережное, безоценочное общение, когда вы стараетесь раскрыть противоположную позицию, лучше понять ее, даже если в итоге останетесь при своем.

Другой вариант: вы с ходу скажете партнеру, что все это бред и чушь, а он глупый человек. Такое ведение разговора не продвинет вас во взаимопонимании, а он от вас закроется или начнет агрессивно защищаться.

Задание

Определите, какие из этих фраз содержат оценки, а какие сказаны безоценочно:

1. «Ты ужасно помыл квартиру».
2. «Ты всегда такая неловкая в общении с людьми».
3. «Ты потратил сегодня много времени на работу по дому».
4. «Я смотрю на эту ситуацию иначе».
5. «То, что ты думаешь, – какая-то ерунда».
6. «Ты не услышала вопрос, который тебе задала наша подруга».

Ответы¹³⁵.

Проявление благодарности и признательности

Чем дольше люди знают друг друга, тем больше склонны воспринимать друг друга как неотъемлемую часть жизни, а то хорошее, что привносится близким человеком, – как само собой разумеющееся. Но считать, что все важные слова уже сказаны и отношения могут ехать по инерции, – это заблуждение. Исследования показывают, что выражение благодарности не просто вызывает приятные эмоции, но и делает более комфортным общение с партнером и позитивным восприятие друг друга¹³⁶. Так что говорить время от времени друг другу слова признательности – простой и доступный способ сделать ваши отношения крепче.

¹³⁵ Ответы 3.Оценочные – 1, 2, 5. Безоценочные – 3, 4, 6.

¹³⁶ Lambert N. M., Fincham F. D. Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*. 2011; 11(1): 52–60.

Задание

Выразите благодарность близкому человеку прямо сегодня. Это может быть что-то небольшое, бытовое, а может быть благодарность в целом за присутствие человека в вашей жизни, за вклад в ваши отношения.

Умение прощать и просить прощение

Без моментов недопонимания не обходится, даже если вы гуру общения. Также мы можем невольно ранить чувства другого человека или быть задетыми. В такие моменты, если отношения вам по-настоящему дороги, полезно вспомнить о навыках прощения.

Как простить другого

1. Осознайте свои чувства: начните с признания и принятия собственных эмоций и боли или обид, вызванных ситуацией. Позвольте почувствовать всю гамму возникающих эмоций, будь то гнев, печаль или разочарование. Признайте, что чувства – естественные и понятные реакции в этой ситуации.

2. Поймите логику другого: попытайтесь понять точку зрения человека, который причинил вам боль. Это не означает оправдание его действий, а скорее попытка понять его мотивы, обстоятельства или любые другие факторы, которые могли повлиять на поведение.

! Важно помнить, что речь не идет о ситуациях, где вы стали жертвой любого вида насилия – эмоционального или физического. В таком случае обратитесь за помощью к психологу, не пытайтесь понять человека, применившего насилие, это может быть небезопасно для вас¹³⁷.

3. Отпустите обиду: прощение включает в себя сознательный выбор отпустить негативные эмоции и обиду, связанные с болезненным опытом. Это не значит забыть о произошедшем или притвориться, что это не было больно, а скорее решение освободить себя от эмоциональной ноши, которая давит на вас.

4. Сместите внимание на сопереживание. Подумайте о том, что все совершают ошибки. Выберите прощение как сознательное решение двигаться вперед. Повторюсь, это не требует примирения с действиями человека, они все еще были неправильными или несправедливыми по отношению к вам.

И помните, что прощение как процесс требует времени и усилий. У вас может получиться не сразу, и это нормально. Дайте себе время и проявите сочувствие к себе. Вам также могут помочь забота о себе и обращение за поддержкой к близким или терапевту.

Как просить прощения

Для некоторых людей просить прощения сложно. Тем не менее, если ваш поступок задел близкого человека, просить прощения очень важно. Можете действовать по этой инструкции:

1. Возьмите на себя ответственность: начните с признания, что ваши действия или поведение причинили вред человеку. Избегайте оправданий или перекладывания вины вроде «конечно, это нехорошо, но у меня были такие обстоятельства...» или «все так делают».

¹³⁷ Проверить, есть ли в ваших отношениях насилие, и получить бесплатную помощь можно по этой ссылке <https://neterpi.com/test>.

2. Выразите раскаяние: скажите, что вы искренне сожалеете о сделанном и особенно о боли, причиненной близкому человеку. Используйте «я-сообщения», чтобы выразить эмоции. Применяйте предложения, которые начинаются с «я» и «мне»: «Мне очень жаль...» или «Я ужасно переживаю из-за...»

3. Будьте конкретны: четко сформулируйте, за что именно вы извиняетесь, назовите действия или слова, которые причинили вред. Например: «Я очень жалею, что причинил тебе боль, сказав, что ты недостаточно стараешься достичь успеха на работе».

4. Предложите краткое и честное объяснение (если уместно), почему вы действовали именно так, а не иначе. Однако будьте осторожны, чтобы это не звучало как отговорка или оправдание. Акцент должен оставаться на том, чтобы взять на себя ответственность и выразить раскаяние.

5. Загладьте вину: выразите готовность загладить свою вину и исправить ситуацию, если это возможно. Спросите человека, как вы можете исправить ситуацию или что вы можете сделать, чтобы возместить причиненный ущерб. Будьте открыты к предложениям партнера и продемонстрируйте стремление к позитивным изменениям в будущем. Одних слов тут недостаточно, нужно быть готовым исправить ситуацию, если это возможно.

6. Поделитесь намерением учиться на ошибках и не повторять одни и те же действия.

7. Дайте партнеру время. Просьба о прощении – не волшебная палочка, не действует моментально. Вашему партнеру может потребоваться время, чтобы пережить эмоции и решить, как он хочет поступить дальше. Как вы уже слышали, простить – это такая же тяжелая внутренняя работа, как и просить прощения. Так что уважайте границы друг друга и позволяйте двигаться в своем темпе. При взаимных усилиях доверие через какое-то время восстановится, и вы снова сблизитесь.

Задание

Ревизия отношений

Давайте окинем взглядом ваши отношения. В табличке далее вы найдете разные типы отношений и основные потребности, которые могут быть в них удовлетворены. Вот краткое описание потребностей:

■ **Безопасность и защищенность:** на кого вы можете опереться, когда страшно или одиноко? К кому вы обратились бы в минуту кризиса?

■ **Обучение и рост:** кто побуждает вас пробовать новое, рисковать и добиваться жизненных целей?

■ **Эмоциональная близость и доверие:** кто знает о вас все (или большую часть вещей)? Кому вы можете позвонить, когда чувствуете себя плохо, и честно рассказать о своих чувствах?

■ **Романтическая близость:** чувствуете ли вы романтическую близость в этих отношениях? Что делает этого человека для вас особенным?

■ **Помощь:** к кому вы обратитесь, если вам потребуется помощь, экспертные знания или поддержка в решении практической проблемы (например, бытовой, финансовой)?

■ **Веселье и отдых:** кто может вас рассмешить? Кому вы позвоните, чтобы посмотреть вместе фильм или отправиться в путешествие, с кем вы чувствуете себя комфортно и расслабленно?

Разные отношения дают разную поддержку и разные преимущества. Так что совершенно нормально, если не все (и даже не большинство) отношений будут связаны только с отдельными потребностями.

Что делать?

■ Во втором столбце напишите имя человека (или людей), с которым находитесь в отношениях конкретного типа.

■ Поставьте знак плюса (+) в соответствующие клеточки, если вам кажется, что в этих отношениях удовлетворяется потребность, и знак минуса (–), если этого не происходит.

■ Посмотрите, какие колонки-потребности в таблице заполнены «густо», а какие – «пусто». Может так выйти, что, например, у вас есть много людей, с которыми можно повеселиться, а вот за помощью обратиться особо не к кому (или, может, вы не привыкли это делать?). А может быть, эмоциональную поддержку вам оказывает только один человек, а всем остальным вы недостаточно доверяете?

■ Подумайте, как можно было бы уравновесить ваши отношения.

Отношения	Человек (имя)	Безопасность и защищенность	Обучение и рост	Эмоциональная близость и доверие	Романтическая близость	Помощь	Веселье и отдых
Романтические/ партнерские/ супружеские							
С родителями							
С детьми							
Дружеские							
С коллегами							
Неформальные (по интересам)							
Ценностные (духовная, идейная близость)							
Бытовые (знакомые)							

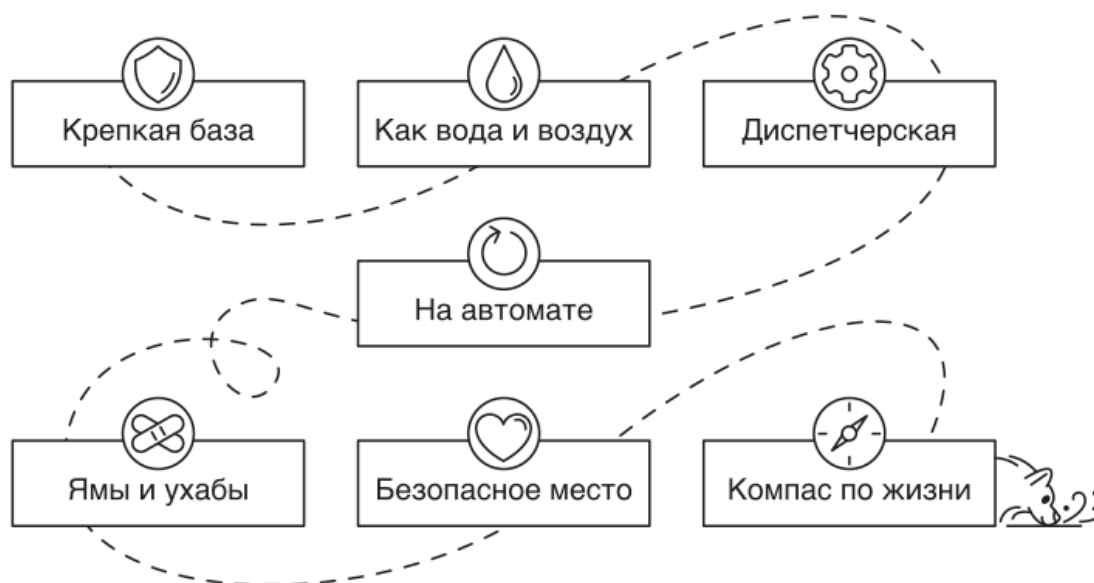
Главные мысли

■ Эмоционально близкие, поддерживающие отношения – один из ключевых факторов ментального здоровья. В них удовлетворяются базовые психологические и другие важные для человека потребности.

■ Понимание себя, своих ожиданий от отношений, принятие и доброе отношение к себе – важные шаги к построению хороших отношений с другими людьми.

■ Взаимопонимание достижимо, если все участники отношений готовы внимательно, бережно и с искренним интересом подходить к другому человеку. Открытость, активное слушание, эмпатия, безоценочность, выражение благодарности, готовность прощать и просить прощения – навыки, которые помогают установить взаимопонимание.

Компас для жизни: ценности



Повседневные стрессы на работе, мелкие недопонимания и конфликты с близкими или коллегами, бытовые заботы и тревоги, как назойливые мухи в летнюю жару, могут раздражать, отнимать силы, выводить из равновесия. И все же, если они не наваливаются одновременно, обычно у нас хватает ресурсов с ними справиться.

Труднее становится, если мы сталкиваемся с тяжелыми событиями, выходящими за рамки привычных житейских переживаний. Потеря дорогих людей, крах важных надежд, разлука с близкими, вынужденный переезд, военные действия и любое насилие – увы, к такому практически невозможно подготовиться. Если это все же происходит, то кажется, что никакие рекомендации психологов, да и вообще чьи угодно, не помогают. Практика осознанности не вернет утраченного, техника СТОП не остановит страх перед неопределенностью будущего, да и не найдется такой стратегии совладания, которая спасла бы от летящей бомбы. Такова правда: есть пределы действия любой практики, техники, упражнения, какими бы хорошими они ни были. Однако правда и то, что даже в экстремальных обстоятельствах у нас есть опоры, которые могут помочь выстоять.

Девушке из Венгрии Эдит было 17 лет, когда она попала в концентрационный лагерь Аушвиц с родителями и старшей сестрой. Ее ждали полтора года выживания в нечеловеческих условиях. Спустя 70 лет, описывая опыт в автобиографической книге «Выбор. О свободе и внутренней силе человека»¹³⁸, Эдит Эгер вспоминает, что в самые тяжелые моменты держалась за слова, сказанные ей матерью перед тем, как ту отправили в газовую камеру: «Никто не отнимет то, что у тебя в голове». Для Эдит тем, что «в голове», стали воспоминания о ее возлюбленном, о балете и спорте, который был смыслом ее жизни в мирное время, отношения с сестрой.

¹³⁸ Эгер Э. Выбор. О свободе и внутренней силе человека. Соавтор Э. Швальль-Вейганд. Пер. Т. Луконина, Д. Смирнова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2024.

Другой человек, переживший Холокост и концлагеря, известный австрийский психолог Виктор Франкл, писал в книге «Сказать жизни "Да!"»¹³⁹: «У человека можно отнять все, кроме одного: последней свободы человека – выбирать собственное отношение к любым обстоятельствам, выбирать собственный путь».

Казалось бы, о каком выборе пути можно вести речь, если ты каждый день ходишь под угрозой смерти и не можешь выбирать даже, что тебе поесть и сколько поспать? И Эгер, и Франкл говорят о более глубинном выборе – выборе, каким человеком быть в предлагаемых обстоятельствах и каким ценностям быть верным.

Часто, когда мы думаем о ценностях и смысле жизни, они кажутся нам чем-то абстрактным и не имеющим отношения к повседневным решениям и заботам. Однако современные исследования показывают, что опора на ценности – вовсе не привилегия бездельников или обеспеченных людей, которые решили все остальные проблемы и теперь могут думать о высоком¹⁴⁰. Знание, что для нас важно, и действие в соответствии с этим важным – способ поддержать свою устойчивость, снизить стресс и повысить удовлетворенность жизнью как в критических, так и во вполне рядовых ситуациях¹⁴¹.

Люди, которые действуют в соответствии со своими ценностями, не просто более довольны жизнью, но и чаще переживают позитивные эмоции, реже испытывают стресс и лучше реализуют потенциал. Еще они добрее к себе и внимательнее к окружающим¹⁴².

Что такое ценности?

Если сравнить жизнь с путешествием, то ценности будут нашим компасом, стрелки которого указывают на стороны света. А цель – это конкретное место, куда мы идем (город, улица, точка на карте). Скажем, вы любите путешествовать и задумали добраться пешком из Орла до Оренбурга. Если вы соберетесь идти без навигатора или карты, возможно, знание звезд вам поможет. Но, скорее всего, вы заблудитесь. Будет лучше, если вы узнаете, в каком направлении от Орла лежит Оренбург (запад, восток, север или юг), а потом будете сверять свой путь по компасу, держа в голове направление.

Так же и с ценностями – они задают некоторый *ориентир*, с которым можно *сверяться* шаг за шагом, решение за решением. Однако как нельзя оказаться в точке «запад» или «восток», так нельзя и сказать, что вы реализовали ценность – и делу конец.

Сколько бы целей-точек на карте вы ни достигли, всегда останется возможность сделать еще что-то для реализации ценности. Например, ваша ценность – счастье других (людей, животных, мира в целом). Вы выбрали реализовывать ее через волонтерство в приютах для бездомных, но в какой-то момент светлого будущего общество стало так замечательно устроено, что бездомных не осталось вовсе. Исчезнет ли ваша ценность вместе с этим? Нет, вы сможете помогать тогда другим людям и животным, которые не так счастливы.

¹³⁹ Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере. – М.: Альпина нон-фикшн, 2024.

¹⁴⁰ Bojanowska A., Kaczmarek Ł. D., Urbanska B. et al. Acting on values: a novel intervention enhancing hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2022; 23: 3889–3908. Hanel P. H. P., Tunç H., Bhasin D. et al. Value fulfillment and well-being: Clarifying directions over time. *Journal of Personality*. 2023; 00: 1–13.

¹⁴¹ Grégoire S., Doucerein M., Morin L., Finkelstein-Fox L. The relationship between value-based actions, psychological distress and well-being: A multilevel diary study. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2021; 20: 79–88.

¹⁴² Takagaki K., Yokoyama S., Kambara K. Self-compassion factors affect value-based behavior promotion for adolescents? The context of behavioral activation. *Frontiers Psychology*. 2021; 12: 566181.



Или возьмем другой пример. Скажем, вы хотите быть родителем, и это цель, а не ценность. Если у вас есть ребенок, считайте, цель достигнута, вы стали родителем. Однако если вы хотите иметь близкие, поддерживающие отношения с ребенком, это уже становится ценностью. Чтобы быть таким родителем, вам придется делать много ежедневных выборов и действовать в соответствии с ними. Быть любящим родителем – это не фиксированная точка, к которой можно прийти один раз и потом ничего не делать.

Говоря еще проще, ценности мы формулируем при ответе на вопросы «Что для меня по-настоящему важно?», «Каким человеком я хотел бы быть?», «В каком мире я хотел бы жить?». И именно потому, что они важны, их реализация (или невозможность действовать в соответствии с ними) приводит к сильным переживаниям – радости или разочарованию. Кроме того, если вам удалось достичь цели, которая действительно связана с вашей ценностью, вы будете гораздо больше рады, чем если сделаете то, что не имеет к ней отношения.

Минутка рефлексии

Если бы у вас была идеальная возможность выбрать общество, в котором вы хотели бы жить, то каким бы оно было? Опишите тремя словами.

Если бы вы были вольны выбирать любой образ жизни, то что бы вы делали? Опишите тремя словами.

Еще одно важное отличие ценностей заключается в том, что они не являются правилами и *выбираются свободно каждым человеком*. Это не навязанные со стороны представления, как мы должны вести себя или чего хотеть. Ценности связаны только с нашим собственным поведением, они не зависят от того, что делают или не делают другие люди. Это выбор быть определенным человеком и действовать в соответствии с этим.

Помните Мишу из начала книги? Его сын не хотел гонять мяч во дворе, и ему предложили походить на группу от социальной тревожности. Так вот однажды он пришел из школы в дурном настроении, бросил рюкзак с учебниками на пол и хлопнул дверью. Сначала Миша хотел рассердиться на Ярослава и отчитать его – что за наглость! Но потом подумал, что

именно так и делал его отец, когда ему, Мише, больше всего была нужна его поддержка и внимание. А он хотел бы быть совсем другим родителем и наладить взаимопонимание с сыном. Так что Миша выдохнул и, аккуратно постучавшись в дверь комнаты сына, предложил поговорить о том, что того так расстроило.

Миша выбирал, каким родителем проявить себя в этой ситуации. Да, Ярослав мог не проявить благодарность и огрызнуться в ответ, однако это не изменит факта, что Миша поступил в соответствии со своими ценностями. Он сделал это в первую очередь для себя, вне зависимости от реакции его чада.

Надо сказать, мало кто задумывается о ценностях каждую минуту, перед каждым словом или действием, и это нормально. При этом внутренний компас продолжает работать, даже когда мы этого не осознаем. Если бы Миша с порога накричал на Ярослава, почти наверняка он почувствовал бы себя неприятно, а может быть, спустя время ему даже стало бы стыдно из-за того, что не сдержался, не затормозил, не подумал. Если бы быть понимающим и поддерживающим родителем не было Мишиной ценностью, чувства стыда не возникло бы. Так компас подсказывает, что человек отклонился от курса.

Чаше мы всерьез задумываемся о ценностях, когда они конфликтуют друг с другом. Скажем, вы хотите и быть вовлеченным родителем, и приносить в собственную жизнь больше новизны и приключений. Ресурс времени ограничен, так что, когда выдается свободный от работы день, вам приходится выбирать: уделить внимание ребенку или, например, попробовать прыгнуть с парашютом, куда малыша вы взять не сможете. Выбор может быть болезненным, если обе ценности имеют для вас примерно равный вес. Поэтому такие ситуации с большей вероятностью приведут вас к осознанным размышлениям и расстановке приоритетов.

Кроме того, с течением жизни приоритеты могут меняться, и это тоже бывает поводом задуматься о ценностях. Конечно, что-то останется с вами навсегда, но от чего-то вы можете захотеть отказаться, потому что обстоятельства изменились. Например, ценности родительства или семейных отношений могут выйти на первый план, если здоровье близких в опасности, и отойти назад, когда дети выросли, а вы можете заняться карьерой. Проводить время от времени ревизию и проявлять гибкость, признавать, что некоторые ценности для вас потеряли актуальность, – важный навык поддержания устойчивости.

Какими бывают ценности?

Когда вы дочитаете эту часть книги, вы сможете поразмышлять, что значат ценности для вас лично. Я же предлагаю взгляд из кабинета ученого Шалома Шварца, который посвятил изучению ценностей больше 30 лет. Опросив людей из более чем 80 стран, он пришел к выводу, что все ценности можно свести к 10 типам¹⁴³:

1. **Власть** (совместно с **богатством**) означает стремление к социальному статусу, доминированию и контролю над людьми и ресурсами, в том числе деньгами.

2. **Достижение** – это личное стремление к успеху, демонстрация компетентности в соответствии с социальными стандартами.

3. **Гедонизм** включает в себя стремление к удовольствиям, наслаждению, чувственному и эмоциональному удовлетворению.

4. **Стимуляция** – поиск новизны и новых вызовов в жизни. Люди с этой ценностью стремятся к разнообразию опыта и приключениям.

¹⁴³ Шварц Ш., Бутенко т. п., Седова Д. С., Липатова А. С. Уточненная теория базовых индивидуальных ценностей: применение в России // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2012. Т. 9, № 1. С. 43–70. Ценностный опросник Шварца // HR-Portal. <https://hr-portal.ru/tool/cennostnyy-oprosnik-shvarca>.

5. **Самостоятельность** относится к независимости мышления и поступков.

6. **Универсализм** воплощает в себе понимание, признание, терпимость и защиту благополучия всех людей и природы.

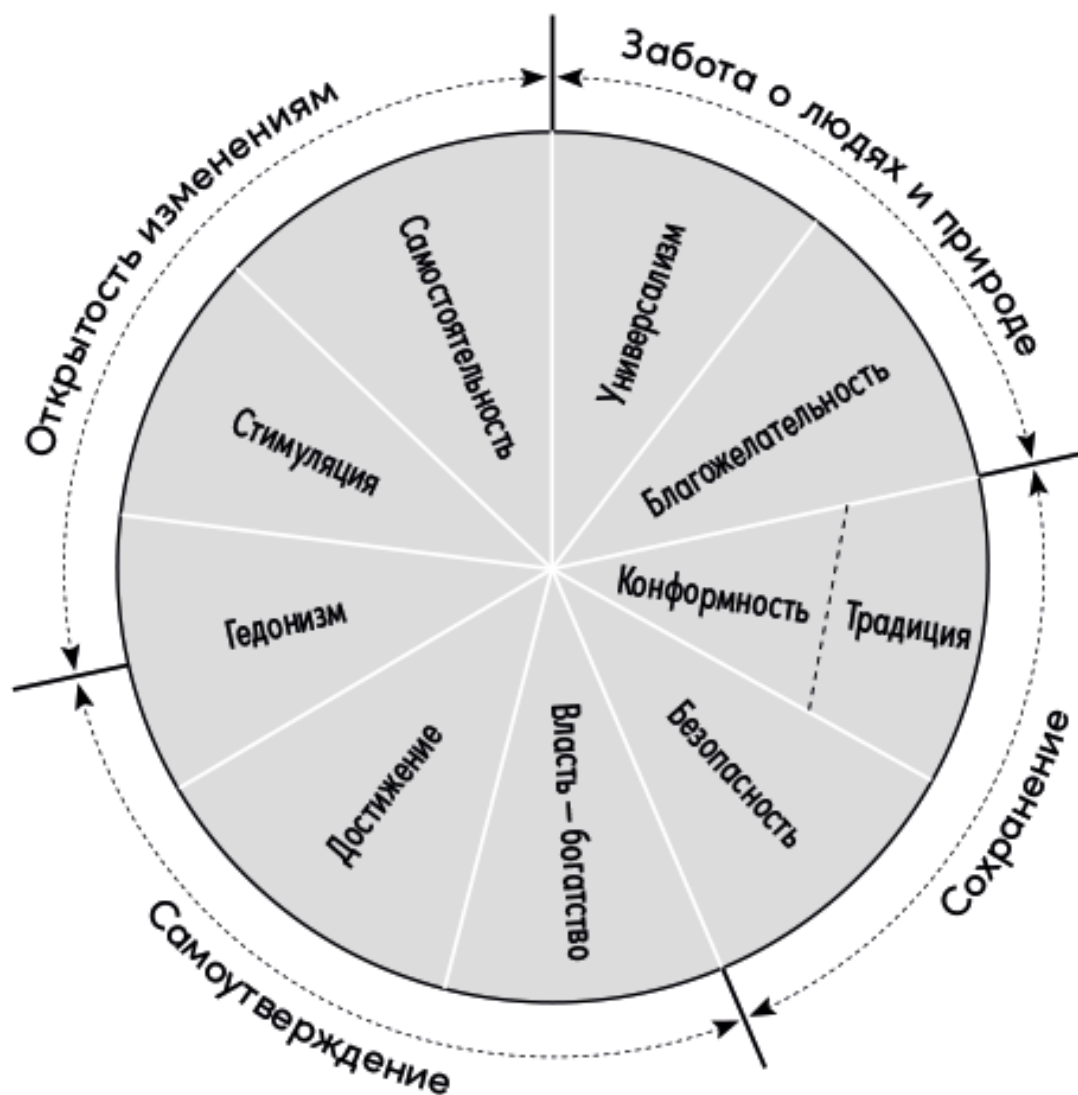
7. **Доброжелательность** представляет собой сохранение и повышение благополучия тех, с кем человек находится в частом личном контакте («своих»).

8. **Традиция** означает уважение, приверженность и принятие обычаев и идей, которые обеспечивает традиционная культура или религия.

9. **Конформность** – это ограничение действий, склонностей и импульсов, которые могут расстроить или причинить вред другим, нарушить социальные ожидания или нормы.

10. Наконец, **безопасность** включает в себя стабильность и предсказуемость общества, отношений и личности.

Шварц расположил ценности по кругу так, что близкие друг к другу ценности воплощаются в схожих целях, а ценности на противоположных сторонах конфликтуют друг с другом. Например, ценности самостоятельности и стимуляции соседствуют – за ними стоит общее желание независимости и новизны, и в то же время они противостоят безопасности и конформизму, которые предполагают стремление к стабильности.



Задание

Вернитесь к своим ответам на предыдущие вопросы и сопоставьте с ценностями Шварца:

- К каким категориям из списка относятся три характеристики общества, в котором вы хотели бы жить?
- С какими ценностями из списка связаны ваши занятия из идеальной жизни?
- Есть ли пересечения, повторяющиеся ценности?

Пример

В каком обществе я хотел бы жить?	Ценности
Свободное	Универсализм
Помогающее друг другу	Благожелательность/ универсализм
Стремящееся к прогрессу	Универсализм
Чем я бы занимался?	
Чтение	Стимуляция
Помощь тем, кто в этом нуждается	Универсализм
Путешествия	Стимуляция

Здесь видно, что первый и второй списки пересекаются в ценности «универсализм» (забота о всеобщем благополучии и процветании). Если даже в ваших ответах нет повторяющихся ценностей, посмотрите на них и попробуйте выбрать то, что кажется лично вам самым важным. Можно расставить ценности по степени важности.

Ценности в действии

Русскому полководцу Александру Суворову приписывают высказывание «Теория без практики мертва, практика без теории слепа». Он имел в виду важность практического применения знания, но мы можем этот же принцип отнести и к ценностям. Знать их очень важно, но еще важнее – действовать, чтобы они оставались не только знанием.

Часто мы поступаем на автомате под влиянием эмоций или привычных способов себя вести. Например, если вы боитесь новых знакомств, то, скорее всего, с порога откажетесь от предложения недавно вышедшего на работу коллеги выпить чашку кофе или пообедать вместе. «Нет», «не могу», «у меня другие планы» вылетит из вашего рта раньше, чем вы задумаетесь. А может быть, вы привыкли всегда заботиться о других? И даже когда помощь нужна вам, вы и не подумаете попросить о ней, потому что неловко «напрягать» других своими проблемами. При этом вы вполне можете иметь ценность устанавливать глубокие, доверительные

отношения с окружающими. Но ваши поступки, увы, будут раз за разом уводить вас от возможности реализовать эту ценность.

Чтобы изменить ситуацию, для начала нужно не так уж много: решение, каким именно ценностям вам хотелось бы дать больше места в жизни, и готовность следовать этому решению. Представьте, что ценности – маяк, который светит изнутри вас наружу, и этот луч света помогает вам подмечать возможности действовать в соответствии с вашими ценностями: когда такие возможности появляются, свет разгорается ярче и помогает вам двигаться в нужном направлении.

Также вы можете продумать ценностные поступки заранее: окинуть взглядом свою жизнь и увидеть, в каких ситуациях на работе, в общении с близкими и друзьями, соседями и незнакомцами и даже в одиночестве вам представляется шанс поступить в соответствии с ценностями. Можно даже записать такой пункт в свой план, и, кто знает, может быть, на ближайшей неделе вам будет уже не так тревожно согласиться выпить чашечку кофе с коллегой.

Минутка рефлексии

Вспомните о последней паре месяцев своей жизни и подумайте:

Связано ли то, что вы делаете изо дня в день, с одной из важных для вас ценностей (обратитесь к двум-трем ценностям, которые вы написали ранее)?

Если да, то каким образом? В каких конкретных ситуациях и действиях это выражается?

Если нет, то была ли когда-то ситуация другой? Что изменилось?

Что поможет вам реализовывать важные для вас ценности в поступках?

Запишите минимум два-три варианта действий на каждую свою ценность. Напишите пока те, что первыми придут в голову, не думая про их реалистичность и легкость воплощения в жизнь. Об этом мы поговорим чуть позже.

Что может пойти не так

Контроль неконтролируемого

Когда мы задумываемся о ценностях, мы невольно можем их подменить не только целями (мы уже разобрались, как их отличить), но и вещами, которые мы *не можем контролировать*, – например, желаниями, связанными с поведением или отношением других людей. Например, можно сказать: «Я ценю, когда меня любят», «Я хочу, чтобы мои дети не расстраивали меня». Однако вы не можете управлять поведением или отношением окружающих – они принимают собственные решения, у них свои чувства и представления о мире. Формулировка таких «ценностей» неизбежно приведет вас к разочарованию. Поэтому ценности – это то, что вы сами можете воплощать в поведении. Если вам важны отношения в семье, подумайте, что именно вы можете сделать, чтобы они были лучше? Например, «слушать внимательно, тактично реагировать на то, чем с вами делятся» – то, что вы можете контролировать. Даже если не всегда, даже если не идеально, все же возможность действовать в соответствии с этим решением раз за разом – в ваших руках. Вместо того чтобы думать, чего мы хотим от людей, лучше задаться вопросом, *какими мы хотим быть* в этих отношениях.

Сверхчеловек

Порой люди, слыша, что ценности – это все время отодвигающийся горизонт (сторона света) и стрелка компаса, решают, что они должны быть великими, эдаким недостижимым *идеалом*. Однако это заблуждение. Ценности – это как раз то, что я могу делать изо дня в день всю жизнь. Вернемся к примеру с отношениями: допустим, вы выбрали их как свою ценность и решили, что ваше ценностное действие – «всегда быть рядом с близкими людьми». Это действие потребует от вас известного самоотречения. Сможете ли вы отказаться от работы, встреч с друзьями, времени с самим собой, чтобы *всегда* быть рядом с близкими? (Я уж не спрашиваю, будут ли они настолько счастливы от вашего постоянного присутствия, как вам кажется.) Кроме того, не забываем о приоритете ценностей. В какой-то момент ваша самореализация на работе или помощь незнакомым, нуждающимся в поддержке, может выйти на первый план.

В любом случае постановка такой высокой планки может привести к самокритике и разочарованию в себе. Так что постарайтесь не употреблять слов «всегда», «никогда» и пр., о которых можно еще раз прочитать в главе «На автомате». Хорошей заменой станет ценностное действие «Я хочу быть доступным для общения и заботливым тогда, когда мои близкие нуждаются во мне». Так мы задаем некоторое направление, но не требуем от себя сверхъестественного.

Выбор без выбора

Еще один распространенный подвох – *сосредоточение только на одном варианте реализации ценности*. «Я могу вкладываться в отношения, только если я рядом с семьей». Однако если жизненные обстоятельства – попадание в больницу, длительная командировка, эмиграция или даже смерть близкого – помешают вам быть рядом, может возникнуть ощущение, что вы уже не можете жить в соответствии с этой ценностью. Ориентир пропал, жизнь теряет смысл.

Чтобы не оказаться в такой ситуации, нужно помнить, что ценности могут воплощаться очень разными способами. Забота о близких включает в себя не только совместный просмотр кино, ужины или прогулки. Интересоваться их делами, когда нас разделяют расстояния, поздравлять с праздниками, слать друг другу открытки – все эти действия работают на вашу ценность. Даже если человек умирает, наши отношения с ним не заканчиваются. Память, которую мы о нем поддерживаем, внутренний диалог, который мы с ним ведем, поступки, которые мы совершаем, потому что они были бы важны для него, – все это ценностные действия.

Способность гибко мыслить может быть особенно полезной, когда мы сталкиваемся с неожиданными поворотами судьбы. Например, во время пандемии многие столкнулись с ограничениями, которых раньше не знали. В том числе с невозможностью видеться с друзьями и родными, общаться с коллегами в офисе. Оказалось, что дистанционная связь предоставляет кучу возможностей: люди готовили вместе ужины, смотрели кино, бродили по виртуальным музеям и играли в онлайн-игры. Да, кто-то может сказать, это не то же самое, что обнять маму или посмеяться вместе с подругой за чашкой чая, но это все еще ваши ценностные действия по поддержанию и развитию отношений, и они важны.

Штормы и бури

Легко придерживаться ценностей, если жизнь беззаботна, но редко кто может таким похвастаться. Болезни, разочарования, усталость от быта, кризисы и давление окружающих могут уводить от ценностей. Оно и понятно: наши силы ограничены и, если приходится справляться с трудными состояниями, волей-неволей внимание переключается на выживание, а не

на мысли о «высоком». Мы можем обнаружить, что делаем выбор, чтобы другие не осуждали нас, а не потому, что это важно для нас. Например, даже в современном обществе женщины испытывают большое давление относительно рождения детей: там и тут слышат, что это их предназначение, дар и главная цель в жизни. Хотя далеко не для всех женщин, как и мужчин, родительство входит в приоритеты. Если страх осуждения высок, можно поддаться давлению и забыть о планах по самореализации, познанию мира или творчеству и все принести в жертву общественному мнению. Сделает ли вас это счастливее? Нет. Психологически благополучнее? Тоже нет. Аналогично перипетии повседневности могут вытеснить наше намерение совершать поступки, основанные на ценностях. Но парадоксально: именно следование ценностям делает преодоление трудностей жизни эффективнее, а «выживание» проще. Если, тревожась о будущем, испытывая синдром самозванца на новой работе, раздражаясь на близких, мы сохраняем фокус на действительно важном (свободе, красоте, благополучии окружающих, саморазвитии и пр.), нам легче выбрать тот вариант поведения, которым мы потом будем довольны. Например, можно относиться к приготовлению завтрака или мытью посуды как к рутинной и надоедливой работе, а можно связать эти дела с заботой о себе, доме или семье – в зависимости от того, что для вас есть ценность, – и наполнить их новым смыслом¹⁴⁴.

Задание

Посмотрите на те ценностные действия, которые вы написали выше. «Пройдитесь» по каждому, следуя чек-листу:

- Включены ли в мои действия другие люди и мои ожидания про их поведение или отношение?
- Насколько мои действия реалистичны? Удавалось ли мне или кому-то из моих знакомых так делать раньше?
- Трудно ли мне придумать другие способы воплощать выбранную ценность в жизнь?
- Что может помешать выполнению моих ценностных действий?

Давайте поработаем с ответами:

1. Если вы ожидаете, что другие люди будут себя вести приятным для вас образом, попробуйте переформулировать свое действие так, чтобы оно касалось вашего вклада в отношения. Например: «Я хочу, чтобы моя партнерша проводила со мной больше времени» – «Я хочу предлагать совместные занятия, которые будут интересны нам обоим».

2. Если вы ставите перед собой нереально высокую планку, попробуйте сформулировать ценностное действие очень конкретно, как маленький шаг, который вы можете сделать сегодня или завтра и который не потребует от вас героизма. Например: «Я хочу всегда быть внимательным к нуждам других людей и помогать им» – «Я хочу проявить заботу к соседке и угостить ее блинами, которые собираюсь испечь в субботу».

3. Придумайте два-три варианта действий, подходящих к каждой из ваших ценностей. Допустим, вам важно вносить вклад в то, чтобы общество было более справедливым к тем, у кого меньше денег или социальных связей. Ваше ценностное действие – волонтерить в приюте для бездомных. Альтернативы: перечислять деньги на благотворительность организациям, которые помогают бездомным; отдавать теплые вещи для приютов; рассказывать в своих социальных сетях о проблемах бездомных и инициативах, которые им помогают, повышая тем самым осведомленность людей и привлекая помощь.

¹⁴⁴ Wilson K. G., Murrell A. R. Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette, M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 120–151). New York: Guilford Press, 2004.

4. Выпишите, какие именно препятствия вы видите. Подумайте, как в текущих обстоятельствах вы можете действовать в соответствии с ценностями, даже если препятствие никуда не денется. Скажем, вы много работаете, в одиночку растите детей и почти не имеете личного времени. Вы чувствуете, как вас захватила рутина и ничего интересного не происходит. При этом для вас важна ценность получения новых впечатлений. Раньше вы получали их из путешествий и культурных событий, но и это сейчас недоступно. Вы принимаете решение больше исследовать новые районы города: каждую неделю ходить с детьми на прогулку в новый парк или место, в котором вы пока не были (вы в любом случае ходите с ними гулять, и так можно разнообразить обстановку). Кроме того, вы находите бесплатные виртуальные экскурсии по музеям мира, где можно иногда «бродить», пока добираетесь на работу.

Подсказки

■ Не стоит сразу стараться воплощать в жизнь все важные для вас ценности. Начните с одной – любой, которая вам больше нравится, в которой, по вашему мнению, есть самое большое несоответствие между желаемым и реальностью. А может быть, вы выберете самую понятную для вас ценность – ту, для которой вам будет легче всего начать что-то делать.

■ Можно использовать блокнот или заметки в телефоне, чтобы записывать ситуации, когда вы заметили возможность сделать что-то в соответствии со своей ценностью. Даже если вы ею не воспользовались или заметили, когда возможность уже исчезла, – не беда, все равно запишите. Даже простое замечание помогает нам начать чаще совершать ценностное действие.

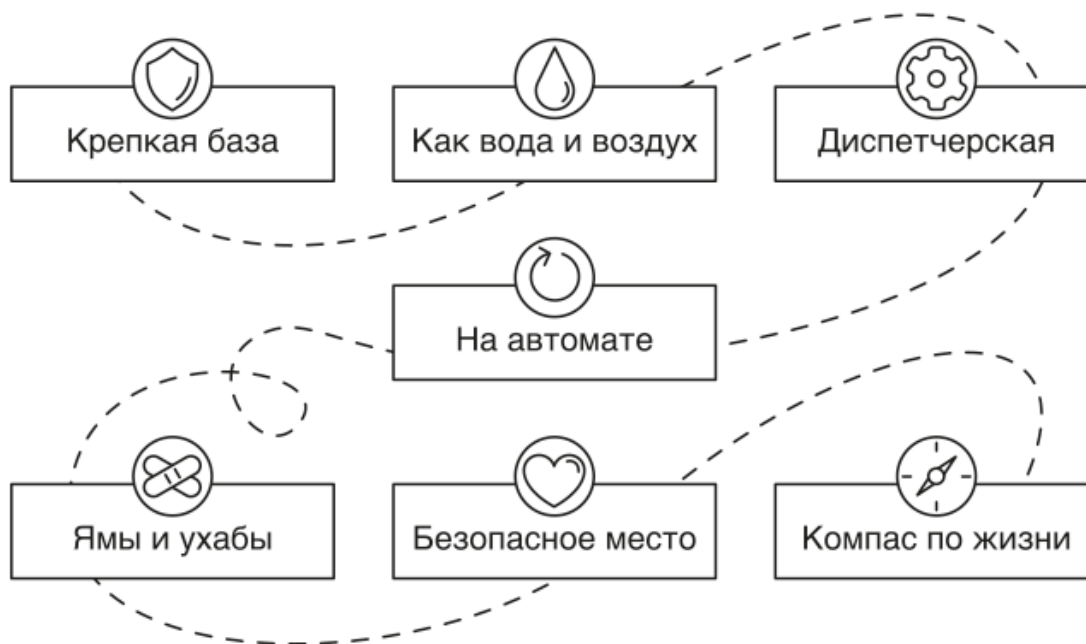
Главные мысли

■ Ценности – важная опора для ментального здоровья. Если мы знаем, что для нас важно, и можем вести себя в соответствии с ценностями, мы становимся устойчивее к стрессу и другим трудностям жизни и испытываем больше положительных эмоций по отношению к себе и другим людям.

■ Ценности напоминают, что для нас действительно важно, каким человеком мы хотели бы быть и в каком мире жить. Ценности невозможно достичь, но можно с ними сверяться, принимая решения и делая выбор.

■ Важно не только знать свои ценности, но и быть готовыми воплощать их в поступках, маленьких и больших. Для этого нужно научиться подмечать ситуации, которые дают нам возможность для таких поступков.

Забота о психическом здоровье: ваш личный маршрут



Теперь вы знаете очень много о том, как поддержать и улучшить ментальное здоровье. При этом я представляю, что такое количество информации, техник и заданий может вызвать ощущение запутанности и бессилия – разве реально учесть все это и параллельно успевать жить свою жизнь?! Спешу вас успокоить – вам вовсе не надо учитывать *всё*. Помните, в самом начале мы говорили, что эта книга задумана как руководство-справочник? Вы можете перечитывать и использовать нужные вам части и упражнения по отдельности в зависимости от ситуации. Кроме того, я собираюсь помочь вам выбрать то, что важно для вас именно сейчас, и сосредоточиться на действиях, которые вам под силу.

В этой главе книги не будет новой информации, мы уложим все, что уже знаем, в понятный и работающий для вас план поддержания ментального здоровья. Через некоторое время вы сможете вернуться к нему, посмотреть на результат и составить новый план, чтобы двигаться дальше.

Следуйте шагам и переходите к каждому следующему, когда сделаете предыдущее задание. Необязательно делать все за один присест. Если вам захочется подольше подумать над вопросом, дайте себе время – несколько часов или дней – столько, сколько вам потребуется.

Колесо ментального здоровья

Представьте, что у вас есть колесо, каждая ось которого – элемент вашего ментального здоровья. Если все оси одинаковой длины, колесо едет ровно, ваше путешествие очень комфортно и, даже если по пути встретится камешек или ямка, вы легко преодолеете препятствие и покатитесь дальше. Если же одна из осей укорачивается, ваша поездка по жизни становится сплошной головной болью – даже на ровной дороге вас трясет и подбрасывает. Если же вам не повезло угодить в выбоину, то там можно застрять надолго и без помощи не выбраться.

А еще: чем больше ваше колесо, тем быстрее вы можете ехать. Если колесо ровное, но маленькое, ехать вы будете, но дорога займет очень много времени и утомит вас.

Шаг 1. Делаем инвентаризацию

Давайте посмотрим, как ощущается ваше «колесо» сейчас. Отметьте на осях, насколько вы довольны тем, как обстоят дела с каждым из факторов? Центр колеса – 0, и если вы ставите отметку туда, это значит, что дела идут хуже некуда. 10 – если лучше и представить невозможно. Ориентируйтесь на свои ощущения и опыт, здесь нет правильных отметок.



Шаг 2. Смотрим на колесо

Теперь соедините все отметки дуговыми линиями. Посмотрите на получившуюся форму – насколько ваше «колесо» большое и ровное? Есть ли провалы и выступы?

Шаг 3. Фокусируемся на главном

Выберите одно направление, которому вы хотели бы уделить внимание в течение ближайшего месяца. Этим направлением может стать ось с самой низкой оценкой или та, которую вы сами считаете важной именно сейчас. Например, возможно, ваши отношения оставляют желать лучшего, и все же вам хочется в первую очередь разобраться со способами управления эмоциями, хотя эта сфера получила и не самый низкий балл. А может быть, вам и хотелось бы заняться самой проваленной осью, но вы пока не чувствуете в себе сил, вам страшно или сейчас неподходящее время по другим причинам. Тогда можно отложить до следующего раза. Иными словами, вы не обязаны опираться только на отметку, прислушайтесь к собственным ощущениям и мыслям и выберите то, что посчитаете нужным сейчас.

На чем я хочу сфокусироваться:

Пример:

На чем я хочу сфокусироваться: хочу уметь замечать хорошее, когда оно происходит (ось «Мысли»).

Шаг 4. Выбираем действия

Наметьте два-три конкретных шага, которые вы можете сделать, чтобы улучшить ситуацию в этой области. Можете еще раз вернуться к нужной главе и выписать идеи того, что вам подходит. Допустим, вы решили уделить внимание базовым психологическим потребностям, а конкретно – автономии в принятии решений. Вашими шагами могут стать и задания из этой части книги, и собственные идеи: например, если вам сложно понять, что вам нравится, составить рейтинг любимых (или нелюбимых) фильмов, еды, времен года, рабочих задач. Если речь идет о податливости мнению окружающих и страхе их оценок, можно попробовать специально сделать то, что вызовет легкое (переносимое для вас!) неодобрение или просто привлечет внимание, которого вы обычно избегаете. Только прошу вас помнить, что вы не сверхчеловек (как и никто из нас), – старайтесь двигаться постепенно и бережно по отношению к себе.

Действие 1:

Действие 2:

Действие 3:

Пример:

Действие 1: Как только что-то вызвало у меня радость, даже маленькую, буду записывать это в заметки в телефон.

Действие 2: Буду спрашивать у друзей, что они видят хорошего в моей жизни со стороны.

Действие 3: Буду вести Дневник благодарности.

Шаг 5. Намечаем частоту

Продумайте, когда и сколько раз в течение месяца вы хотите сделать намеченное. Будет здорово, если вы сможете внести эти пункты в свое расписание. Например, «я хочу делать практику осознанности в течение пяти минут три раза в неделю – по вторникам, четвергам и субботам» или «я хочу встречаться с друзьями минимум один раз в месяц, но не чаще раза в неделю». Если вам кажется, что ваши действия нельзя посчитать или измерить, скорее всего, они сформулированы не очень конкретно. Попробуйте все же написать их так, чтобы по истечении месяца можно было точно сказать, удалось вам сделать намеченное или нет и в какой степени, если да.

Когда и сколько я собираюсь это делать...

Действие 1:

Действие 2:

Действие 3:

Пример:

Когда и сколько я собираюсь это делать...

Действие 1: Как только что-то вызвало у меня радость, даже маленькую, буду записывать это себе в заметки в телефон – каждый день, в момент, когда буду замечать радостные события, в течение одного месяца. Если прямо в моменте не получится записать, вернусь к этому сразу же, как только появится свободная минута.

Действие 2: Буду спрашивать у друзей, что они видят хорошего в моей жизни со стороны, – спрошу пять друзей один раз в месяц.

Действие 3: Буду вести Дневник благодарности – в конце дня в течение двух недель.

Шаг 6. Оцениваем риски

Будем реалистами: сколько раз каждый из нас давал себе обещание начать новую жизнь с понедельника, клялся внедрить полезную привычку, а от вредной избавиться и сколько раз это все разбивалось – сразу или постепенно – о суровую реальность, нехватку времени, сил, интереса? Если у вас такое было, поверьте, вы не одиноки. И, вопреки расхожему мнению, дело не в вашей силе воли, или лени, или недостаточной целеустремленности. Вносить любое изменение и правда сложная штука, а люди склонны переоценивать свою способность делать что-то регулярно.

Попробуйте уже при планировании предположить, что или кто может помешать вам осуществить задуманное? Вы поставили себе цель ложиться спать пораньше на полчаса. А что вы обычно делали в эти полчаса? Читали соцсети? Звонили родителям? Готовили себе обед на следующий день? Когда и как вы будете делать то, что делали раньше? Правда ли, что вы можете отказаться от этого безболезненно для себя и окружающих? Или рассчитываете полностью перекроить расписание? Знать о возможных препятствиях заранее – уже половина успеха. Следующим шагом можно продумать, как их обойти.

Что может мне помешать?

Пример:

Что может мне помешать? Я могу забыть в рабочей суматохе записать радостное событие в заметки. Могу обесценить его важность, решить, что оно не стоит внимания, чтобы его фиксировать. Могу забывать или просто не захотеть вести Дневник благодарности каждый день, потому что буду уставать.

Шаг 7. Опираемся на ресурсы

Ожидаете вы трудности или нет, в любом случае вам потребуется команда поддержки и знание того, что вам может помочь воплотить намеченное в жизнь. Подумайте, что станут вашими опорами? Это могут быть как люди (родственники, друзья и единомышленники), внешние ресурсы (деньги, имущество, работа), так и внутренние качества (знания, навыки, предыдущий опыт преодоления трудных ситуаций, черты вашего характера и пр.). Напишите, как конкретно вы собираетесь использовать эти ресурсы в ближайший месяц. Например: «Я хочу научиться замечать, когда обесцениваю личные достижения. В этом мне может помочь близкая подруга: я попрошу ее обращать мое внимание, когда говорю о себе в уничижительном тоне. И еще я буду использовать техники когнитивно-поведенческой терапии (Дневник мыслей), чтобы отслеживать привычный способ мыслить и менять его».

Кто или что мне поможет? Как именно?

Пример:

Кто или что мне поможет? Как именно? Мои друзья. Я расскажу им заранее, что решила делать, и попрошу их поддержать меня. Пообещаю рассказать в конце месяца об эксперименте. Может быть, друг, которому тоже трудно замечать хорошее, присоединится ко мне, и мы будем обмениваться наблюдениями. Еще я напишу записку с напоминанием, что я решила делать, и повешу над столом дома. А если не захочу писать благодарность, то я заранее разрешаю себе написать только одно слово, которое потом напомнит мне, за что я благодарна дню.

Если на предыдущем шаге вы выделили то, что вам может помешать, впишите это в колонку «Риски», а в колонку «Поддержка» поставьте все ресурсы, которые помогут вам смягчить действие препятствий.

Риск	Поддержка
Пример 1: Я буду забывать в рабочей суматохе записывать радостное событие в заметки	■ Поставлю напоминалку в обеденное время и после работы, чтобы записать все по горячим следам ■ Положу на рабочий стол стопку зеленых стикеров: если что-то хорошее произойдет, но мне будет некогда это записать, я просто наклею стикер на стенку. В конце дня буду видеть, как много хорошего произошло, даже если не вспомню, что именно
Пример 2: Мне будет лень делать зарядку каждый день даже в течение пяти минут	■ Попрошу друга присоединиться ко мне и делать зарядку по Zoom ■ Найду заранее видео с тренировками на 5–10 минут, чтобы не приходилось каждый раз решать, что делать ■ Куплю красивый гимнастический коврик, чтобы было приятно заниматься ■ Если будет совсем лень, начну делать зарядку в постели, а там как пойдет

Шаг 8. Замечаем прогресс

Этот очень важный шаг ни в коем случае нельзя пропускать, если вы хотите получать удовольствие от заботы о ментальном здоровье и сделать это постоянной практикой. Замечайте самый маленький, даже микроскопический прогресс! Если вы думаете, что ничего не сделали или сделали настолько мало, что это не в счет, важно отметить ваше намерение, попытку, усилие. Да, вам могло быть тяжело. Да, вы могли переоценить силы. Или на вашу голову могли свалиться заботы, которые вы никак не могли предвидеть. И дальше перечитывания главы «Когда встречаются ямы и ухабы» дело не пошло. Отметьте то, что вы составили план, подумали над тем, что для вас важно, прочитали нужный вам материал, а может быть, даже обсудили его с коллегой и обменялись опытом. Вам не удалось попробовать упражнение и сделать действие, которое вы наметили, но это не беда: в любом случае сейчас вы уже находитесь не в той точке, в которой были месяц назад. Вы знаете больше, лучше понимаете ограничения и возможности и можете учесть их дальше.

Я знаю, что может быть трудно, особенно если есть привычка обесценивать усилия и достижения. В таком случае вернитесь к главе «На автомате» и перечитайте ее еще раз. Можно также использовать упражнение «Дневник благодарности», чтобы потренироваться в выражении благодарности себе.

Некоторым людям труднее отрицать продвижение, если они видят конкретный результат и объективные данные. Вы можете использовать цифры из шага 5, чтобы сверить «было/стало». А в случае, если и числа вам покажутся неубедительными, не стоит забывать о ценности самого намерения позаботиться о себе.

Чем я доволен за прошедший период? За что себе благодарен? В чем преуспел?

Пример:

Чем я доволен за прошедший период? За что себе благодарен? В чем преуспел? Я довольна, что к концу месяца мне стало легче замечать хорошее, иногда это получается само собой и мне не приходится прикладывать усилие, чего раньше совсем не было. Я благодарна себе, что смогла заниматься более-менее регулярно, а друзьям – за то, что они поддерживали меня и интересовались, что хорошего произошло в моей жизни.

Заключение

■ Вы можете проходить эти шаги с одним и тем же или разными направлением-осью столько раз, сколько захотите и сколько вам будет нужно. Поддержка ментального здоровья не соревнование и не гонка. Ваш план действий – только ваш. Разрешите себе идти в своем темпе и делать то, что нужно именно вам здесь и сейчас. Пробуйте разные способы и отмечайте, как ваше состояние откликается в ответ на ваши действия. Будьте внимательным и бережным близким для самого себя.

Часть 3

Когда нужна помощь

Что-то пошло не так

Внезапная смерть мужа подкосила Марину. Они познакомились на первой для них обоих работе после института и прожили вместе 34 года. Недавно Марине исполнилось 60, и она вышла на пенсию. У них с мужем было много планов: наконец съездить на Камчатку и в Дагестан, отремонтировать дачный дом, навестить старых друзей в Надьме. А тут – инфаркт, и в одно мгновение человека не стало. Когда первый шок прошел, Марине стало не легче, а тяжелее. От мира ее как будто отделяло мутное толстое стекло: все краски казались тусклыми, звуки приглушенными, эмоции словно вообще выключили. Все, что раньше было важным, потеряло ценность. За два месяца она ни разу не выбралась на дачу, хотя там уже давно все заросло сорняками. Иногда она проводила полдня дома, просто сидя в кресле и смотря на стену. Дневная сонливость сменялась ночной бессонницей: Марина подолгу лежала в кровати, перебирая в памяти события их с мужем совместной жизни. Иногда от этого горе прорывалось наружу, и она громко и горько рыдала и засыпала, совершенно обессилив. Утром находила силы проснуться, но головная боль преследовала ее весь день, так что она проводила полдня в постели, а если вставала, то так и ходила по дому в ночной рубашке, пока не приходило время снова ложиться спать.

С большинством жизненных трудностей мы можем справиться самостоятельно или с поддержкой близких людей. Однако иногда происходит из ряда вон выходящее или накапливается куча мелких проблем, под которой вы чувствуете себя буквально погребенным и обессиленным. Бывает и так, что человек очень одинок и лишен поддержки окружающих в детстве и во взрослом возрасте. Все это может вызывать состояние «я не справляюсь», «не знаю, что делать», «это невыносимо», «мне плохо». Но даже и в таких случаях бывает трудно понять, что, возможно, пора подумать о профессиональной помощи. В конце концов, у каждого бывает плохой день или порой случаются трудные времена. Может быть, стоит просто подождать, потерпеть или поднапрячься и прорваться? Эта часть книги немного сориентирует вас в том, что может быть сигналом, когда ждать уже не стоит.

Все признаки неблагополучия с ментальным здоровьем можно условно разделить на связанные с телом и с психикой и поведением.

К первым относятся такие симптомы, как:

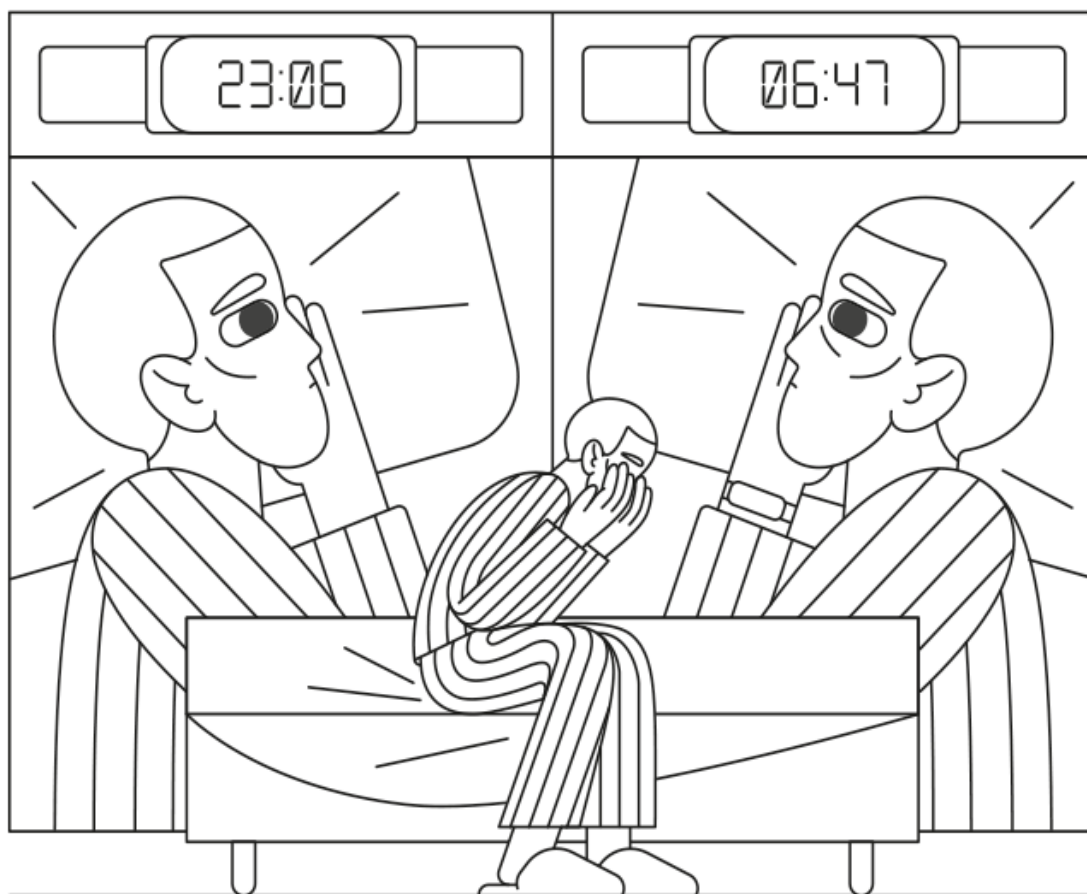
- хроническая усталость;
- слабость;
- головные боли;
- трудности со сном (бессонница, нарушенный цикл сна, сонливость);
- желудочно-кишечные расстройства;
- резкий набор или потеря веса;
- изменение аппетита;

■ изменение влечения (сексуальное желание пропадает совсем или нехарактерно для вас усиливается);

■ выпадение волос;

■ обострение аутоиммунных или других хронических заболеваний.

Хотя эти симптомы могут сопровождать ментальные проблемы, стоит помнить, что в первую очередь следует все же обратиться к врачу и исключить заболевания, вызванные физиологическими причинами. Если же таковых врач не выявит, а симптомы останутся, не стоит исключать, что они могут быть последствиями стресса, тревоги, депрессии и пр.



Психологические признаки можно тоже разделить на несколько групп. Во-первых, связанные с поведением, то есть те, которые можно наблюдать даже со стороны. Представьте себе, вы видите, что человек:

■ странно себя ведет;

■ перестал следить за собой (мыться, бриться, причесываться, менять одежду);

■ употребляет значительно больше кофе, алкоголя, сигарет и т. д., чем раньше;

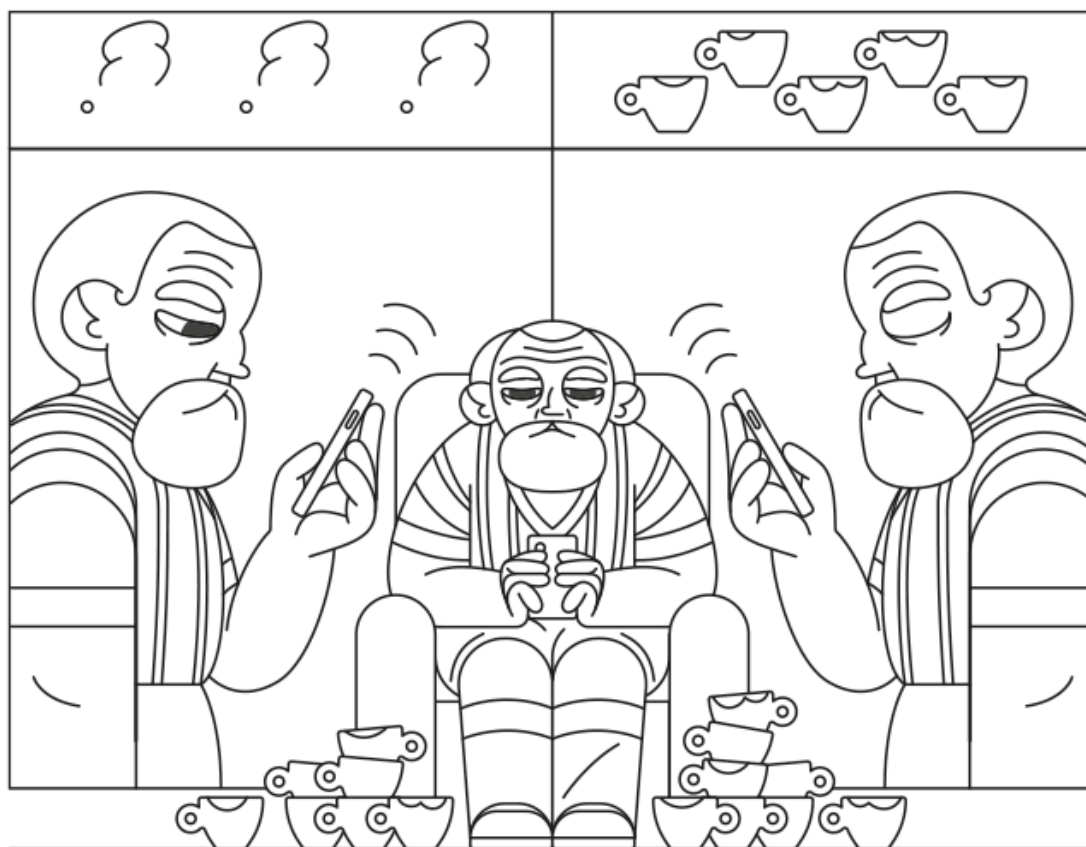
■ проводит очень много времени в социальных сетях, прямо-таки залипает в них, не может оторваться;

■ опаздывает, пропускает встречи;

■ причиняет себе вред (наносит себе раны, неоправданно рискует).

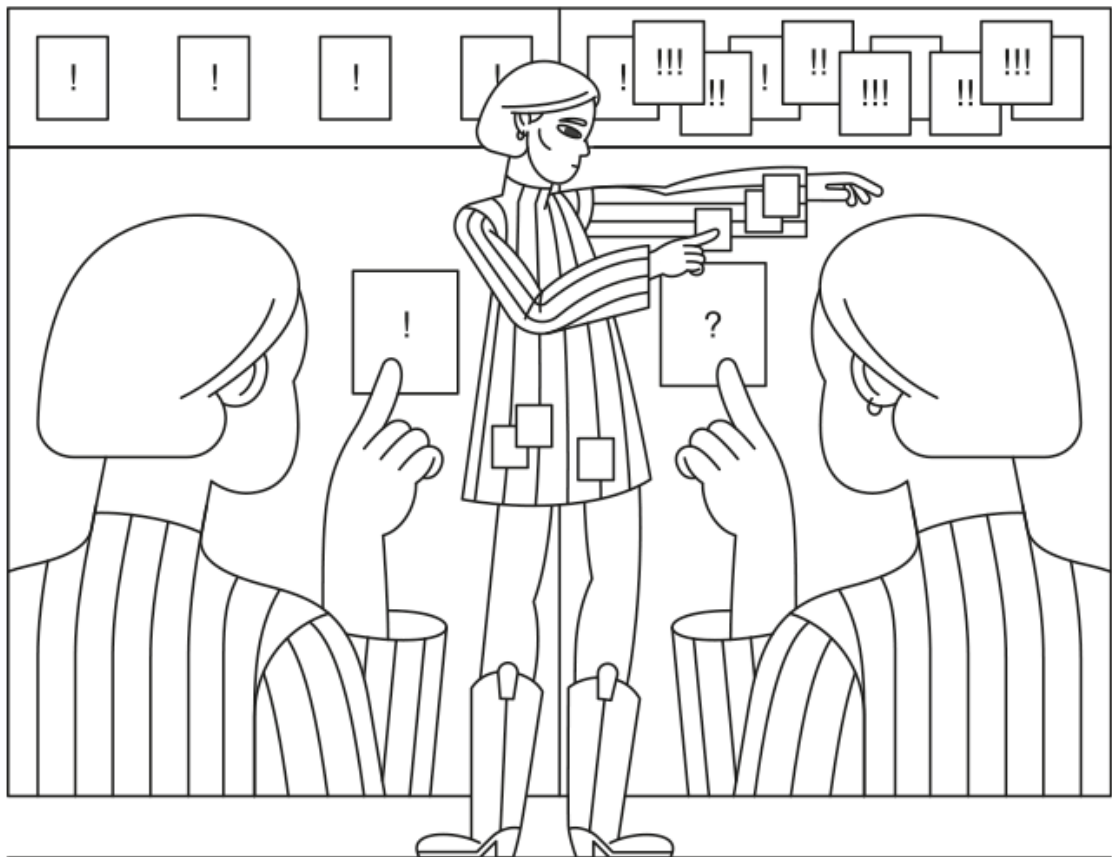
Подобные признаки – что в чужом поведении, что в вашем собственном – могут быть тревожным звоночком. Здесь важно сказать, что обращать внимание надо на несвойственное человеку поведение. Например, если вы всегда не очень опрятно одевались или часто пили кофе и вам так комфортно, скорее всего, это ваши особенности. Другое дело, если вы замеча-

ете, что вам стало трудно заставить себя почистить зубы или сменить белье, вы чаще обычного ходите на перекуры или проводите больше времени в соцсетях, бездумно пролистывая чаты и новостные каналы.



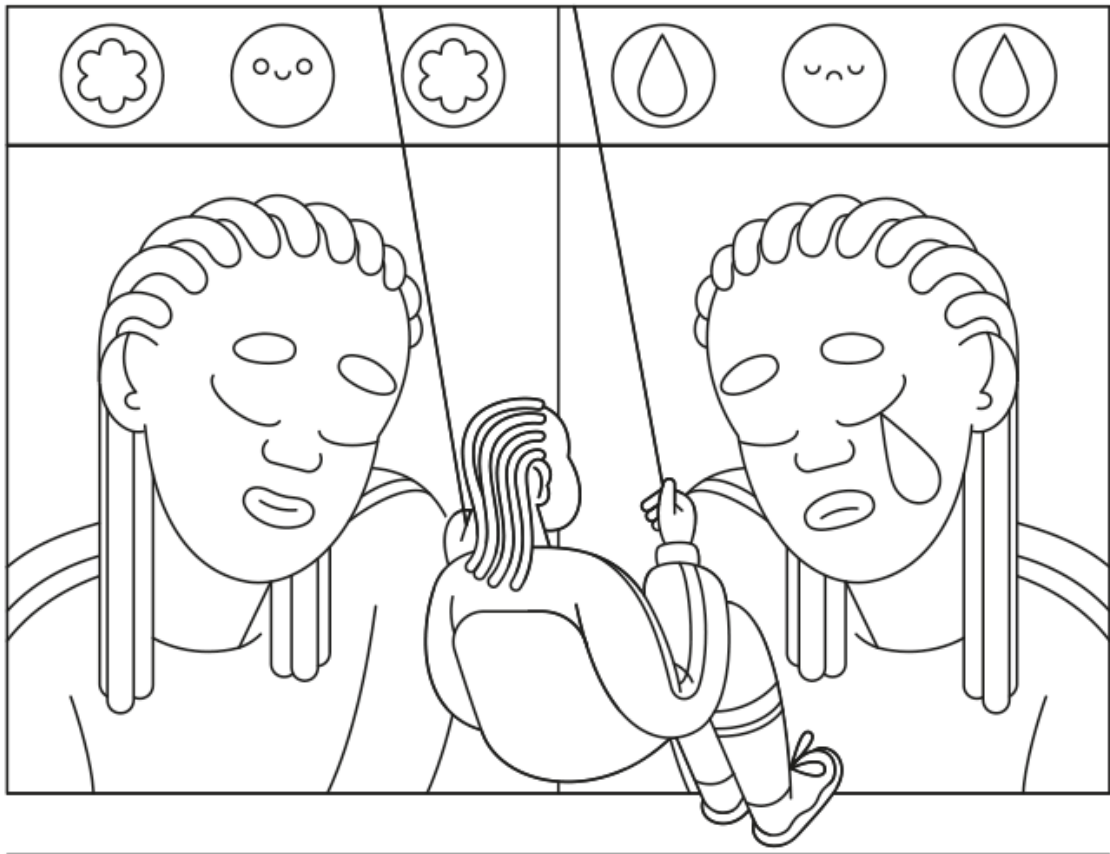
Во-вторых, проблемы, связанные с познавательными процессами и эффективностью работы или учебы:

- замедленная реакция (человек тормозит, медленно соображает, не сразу включается в беседу);
- снижается интерес к ранее волновавшим делам и темам;
- чаще допускаются ошибки в несложных задачах;
- появляется забывчивость, рассеянность;
- возникают навязчивые мысли и образы (трудно отделаться от прокручивания в голове каких-то мыслей и ситуаций);
- посещают суицидальные мысли (желание покончить с собой).



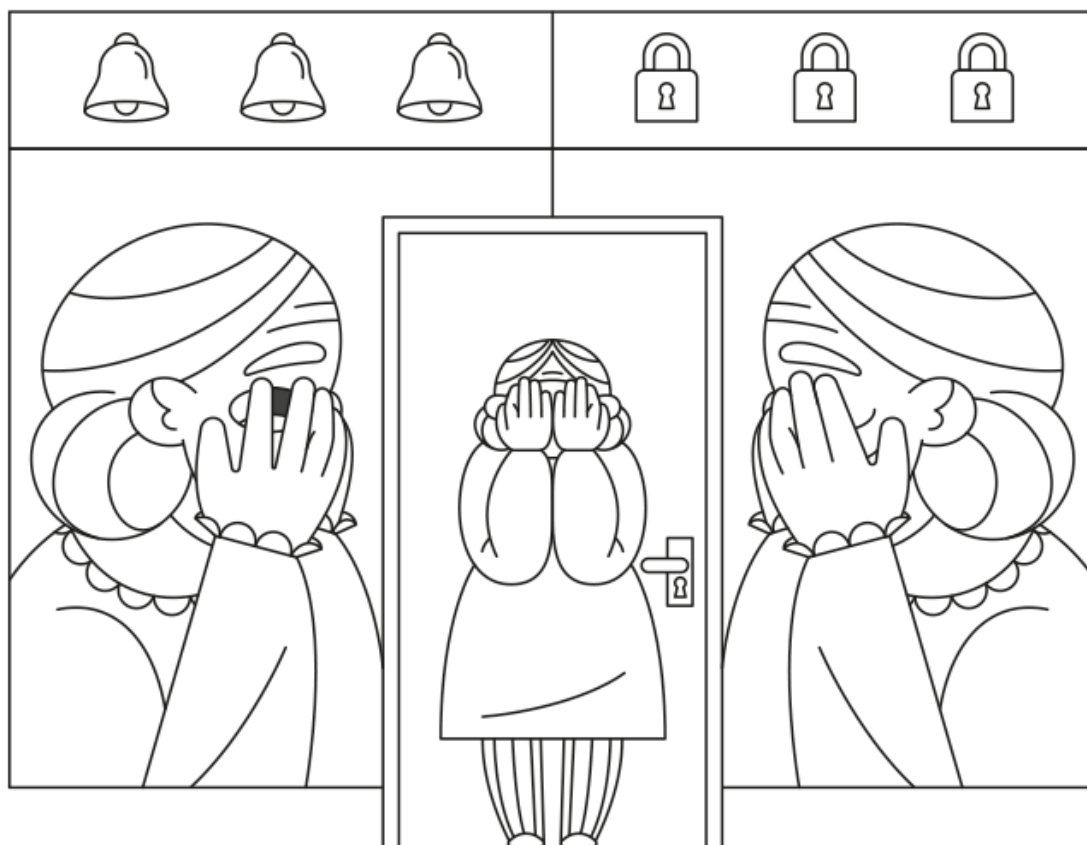
В-третьих, эмоциональные трудности:

- настроение колеблется как «на качелях»;
- больше и сильнее переживаются негативные эмоции (апатия, беспокойство, грусть, страх, ощущение безнадежности и т. п.), а позитивные слабеют или вообще пропадают, трудно радоваться и испытывать удовольствие;
- появляются вспыльчивость, раздражительность, гневливость.



В-четвертых, проблемы в отношениях:

- человек отстраняется, отгораживается от других, не хочет общаться, избегает контактов с друзьями, семьей, коллегами;
- становится конфликтным или навязчивым.



Минутка рефлексии

Вспомните последний месяц и отметьте, проявлялись ли у вас признаки психологического неблагополучия из списка?

Тело:

- хроническая усталость
- слабость
- головные боли
- трудности со сном (бессонница, нарушенный цикл сна, сонливость)
- желудочно-кишечные расстройства
- резкий набор или потеря веса
- изменения аппетита (хочется больше или меньше есть)
- изменение полового влечения
- выпадение волос
- обострение аутоиммунных или других хронических заболеваний

Поведение:

- нестабильность или странность поведения
- небрежность внешнего вида
- повышенное потребление кофеина, алкоголя, сигарет и т. д.
- навязчивое залипание в социальных сетях
- опоздания, пропуски встреч
- причинение себе вреда (нанесение ран, рискованное поведение)

Познание, работа, учеба:

- увеличение времени реакции (человек медленно соображает, не сразу включается в беседу)
- снижение интереса к ранее любимым делам и темам
- увеличение количества ошибок
- забывчивость, рассеянность
- навязчивые мысли и образы (трудно отделаться от прокручивания в голове мыслей и ситуаций)
- суицидальные мысли

Эмоции:

- колебания настроения
- преобладание негативных эмоций (апатия, беспокойство, грусть, страх, ощущение безнадежности и т. п.)
- вспыльчивость, раздражительность, гневливость

Отношения:

- отстраненность, избегание социальных контактов
 - конфликтность, навязчивость
-

Если вы отметили что-то из списка, *не спешите делать выводы*. Один или даже несколько признаков, которые появляются на короткое время и сами собой исчезают, скорее всего, ни о чем не говорят. Должно насторожить, если они проявляются группой и касаются сразу нескольких категорий. Например, вы стали плохо спать, делаете ошибки на работе, чаще раздражаетесь на членов семьи. То есть изменения охватывают разные сферы жизни. Еще один повод

задуматься – изменения стабильны. Они либо держатся дольше двух недель, либо исчезают, но через некоторое время возвращаются, причем такие циклы повторяются несколько раз.

Вернемся к истории Марины. Если бы мы были ее близкими людьми и время от времени навещали ее, мы увидели бы, что у нее проявляются признаки из четырех групп: физические (бессонница, сонливость, головная боль); поведенческие (перестала переодеваться после сна, проводила полдня в постели или в кресле); познавательные (утратила интерес к даче и другим делам); эмоциональные (приглушенность эмоций, преобладание негативных эмоций). Кроме того, мы заметили бы, что это продолжается уже два месяца и ей не становится лучше. Хотя для переживания утраты это очень короткий срок (оно может продолжаться и год, и больше), тем не менее я сказала бы, что Марине не помешала бы помощь других людей, в том числе психолога или группы поддержки с теми, кто потерял близких.

Минутка рефлексии

Посмотрите на те признаки, которые вы отметили в чек-листе про себя, и скажите, есть ли среди них устойчивые или повторяющиеся? К каким категориям они относятся – к одной или нескольким?

Конечно, это не исчерпывающий список признаков. Никто не знает вас лучше, чем вы сами, поэтому ориентируйтесь на свое состояние и замечайте, если чувствуете себя плохо на протяжении долгого времени. Также важно понимать, что вовсе не обязательно достигать дна и ждать, когда появится букет симптомов, чтобы обратиться за помощью. Вы можете находиться в начале трудного периода жизни (например, переживать развод или рождение детей) и пока чувствовать себя не ужасно. Чем раньше вы получите поддержку, тем легче вам будет справиться. Чуть позже мы поговорим о темах и ситуациях, с которыми может помочь психотерапевт.

Главные мысли

■ Бывают ситуации, когда наших знаний и навыков справляться с трудностями самостоятельно и даже с помощью близких не хватает. Важно вовремя распознать, что пора обратиться за помощью.

■ Признаки психологического неблагополучия включают в себя те, которые связаны с физическим состоянием, с поведением, эффективностью на работе и познавательными процессами, эмоциями и отношениями.

■ Особенно должно насторожить, если эти признаки проявляются группой, держатся долгое время или постоянно возвращаются.

■ Необязательно ждать, когда вам станет плохо: чем раньше вы обратитесь за помощью, тем лучше. Если вы сомневаетесь, что это поможет, или вам тревожно открываться незнакомому человеку, следующая глава для вас.

Мифы о психологической и психиатрической помощи¹⁴⁵

Давайте снова поиграем в викторину! Для каждого утверждения выберите ответ, с которым вы согласны.

	Да	Нет	Не все так просто
1. Лекарства помогут лучше психотерапии.	☐	☐	☐
2. Ученым известно, что психотерапия эффективна.	☐	☐	☐
3. Стыдно, если кто-то узнает, что ты ходишь к психиатру, психологу или психотерапевту.	☐	☐	☐
4. Лекарства превратят тебя в безвольного «овоща», надо избегать их любой ценой.	☐	☐	☐
5. Психотерапия — для тех, кому не с кем поговорить (у кого нет близких друзей и семьи).	☐	☐	☐
7. Психотерапевт может дать мудрый совет, как лучше быть в трудной ситуации.	☐	☐	☐
8. Если ты сам себе не смог помочь, психотерапевт и подавно не сможет.	☐	☐	☐
9. Психологи нужны только тем, у кого психические расстройства, нормальным людям они не требуются.	☐	☐	☐

Ответы¹⁴⁶.

Некоторые из этих утверждений отражают типичные заблуждения о психотерапии. Вы сами или ваши знакомые, возможно, согласны с ними и из-за этого даже не рассматриваете психотерапию как вариант помощи в трудных ситуациях. Помните, мы говорили о *стигматизации* людей с ментальными проблемами? К сожалению, с предвзятым отношением сталкиваются не только те, у кого есть трудности, но и те, кто пытается их решить, обращаясь к специалистам по ментальному здоровью. Пойти к психиатру или психологу — значит признать себя слабым и неудачником. Не сосчитать, сколько раз я за свою жизнь слышала: «Зачем мне пси-

¹⁴⁵ В этой главе я употребляю слова «психолог» и «психотерапевт», имея в виду всех специалистов по ментальному здоровью. В одной из следующих глав мы подробнее поговорим о том, какие специалисты существуют и чем они отличаются друг от друга.

¹⁴⁶ Ответы 4. «да» — 2; «нет» — 3–9; «не все так просто» — 1.

холог? Я же не псих». Давайте разберемся с мифами о психотерапии и уберем лишние препятствия к получению помощи, когда она нужна.

Обращаться за помощью стыдно (вообще, а к незнакомым людям подавно)

Стыдно ли лечить ноющий зуб? Стыдно ли прийти к тренеру, если хочется укрепить мышцы? А к репетитору, чтобы выучить иностранный язык? В жизни нам очень часто нужна помощь специалистов – людей, которые целенаправленно учились профессии и знают и умеют в этой области больше, чем мы. Почему же, когда мы сталкиваемся с трудностями в жизни, идея обратиться к психологу так пугает? Конечно, эта практика не так давно появилась на постсоветском пространстве, а в обществе все еще бытуют старые установки «не выносить сор из избы» и не доверять незнакомцам. Но ситуация постепенно меняется, и люди осознают, что просить помощи в целом (у друзей, знакомых) и у психологов в частности – нормально.

Мы – *всего лишь люди*, у всех свои преимущества и недостатки, и мы не обязаны быть супергероями, которые играючи расправляются с любыми превратностями судьбы. Открываясь другим людям, показывая уязвимость, мы получаем шанс построить глубокие, доверительные отношения. Да, может быть страшно, и именно поэтому поддержка специалиста, пока мы учимся это делать постепенно, маленькими шагами, очень ценна. Если вы посмотрите на это так, то увидите, что на самом деле только *очень смелые люди обращаются за помощью*. Признание ограничений требует честности перед самим собой и бесстрашия перед окружающими. Здравомыслящие люди, которые желают вам добра, не осудят вас за то, что вы хотите улучшить свою жизнь. Расскажите близким и друзьям, которым доверяете, о желании обратиться к специалисту по ментальному здоровью. С их поддержкой будет легче преодолеть сомнения.

Кроме того, избавиться от чувства стыда помогает мысль, что вы не одиноки в своих переживаниях. Одна страховая компания, Liberty Mutual Insurance, провела исследование¹⁴⁷ про частоту и причины беспокойств и обнаружила, что 38 % людей волнуются каждый день по тем или иным поводам. Многие из них не решаются обсуждать свои трудности с другими, но также многие прямо сейчас обращаются к психотерапевту, чтобы лучше понять себя, выйти из тупика, принять решение, наладить отношения и пр. К кому присоединиться – решать вам, и все же, на мой взгляд, лучше использовать доступные ресурсы помощи, чем не делать этого.

Психотерапевт не нужен если есть друзья

Близкие люди – незаменимая опора в трудных ситуациях. Мы уже много говорили, что социальная поддержка и доверительные отношения – один из важнейших факторов ментального здоровья. А если так, зачем же еще и психотерапевты? Потому что они делают не совсем то же самое, что близкие люди.

Друзья могут выслушать, сказать слова поддержки и дать совет. А у психотерапевтов есть *специальная подготовка* и опыт в понимании психологических проблем. Они опираются на научное знание о том, как устроена психика и поведение человека, какие методы можно использовать, чтобы помочь клиенту достичь изменений, к которым он стремится.

Еще одно отличие в том, что дружба обычно предполагает взаимность: вы помогаете друг другу, когда возникает необходимость. И это здорово! При этом порой и вы, и ваши близкие можете одновременно переживать не лучшие времена и быть не в силах сконцентрироваться на чужих проблемах. *Внимание психотерапевта всегда полностью посвящено только вам и вашему благополучию.*

¹⁴⁷ The science of worrying: new report from liberty mutual insurance examines causes and coping mechanisms at home and on the road // Liberty Mutual Group. <https://clck.ru/3DGkUA>.

Яна давно подумывала о смене работы. На старой она уперлась в потолок карьерного роста, но зарплата была хорошая, коллектив знакомый, так что Яна тянула с уходом. Неожиданно бывший коллега предложил ей перейти в его компанию. Позиция была очень интересной, с большими перспективами. И все же Яну не оставляли сомнения, слишком внезапным было предложение. Она решила обсудить это со своим парнем Русланом. Сначала он был вдохновлен тем, что Яна наконец может перейти на интересную работу, ведь он столько раз слышал, как ей скучно на этой. Однако когда он узнал, что на новом месте она будет довольно часто ездить в командировки, его энтузиазм угас. Признаться, что его беспокоят частые разлуки, Руслан не решился. Он стал задавать больше вопросов в поисках недостатков этой работы, подчеркивая их в надежде, что Яна сама решит все же отказаться от предложения.

С друзьями и семьей вас обычно связывает очень многое, у них могут быть свои интересы и предвзятое мнение относительно вашей ситуации. Иными словами, даже если они руководствуются благими намерениями, они могут, сознательно или нет, давать вам не лучшие советы, преследуя свои интересы. Психотерапевт не находится с вами в настолько личных отношениях и будет сохранять более объективную позицию.

Ну и, кроме того, некоторые изменения требуют времени, одним или двумя советами тут не обойдешься. Психотерапия создает специальные условия (регулярность и продолжительность встреч, невозможность отвлечься на посторонние дела и разговоры), в которых больше шансов, что эти изменения произойдут – и произойдут быстрее.



Я сам себе психолог, никто не знает меня лучше меня

Со второй частью этого утверждения не поспоришь! Кто еще, кроме вас самих, находится наедине с самим собой 24 часа в сутки? Кто еще знает потаенные мысли и переживания, мечты и страхи? Конечно же, это вы. Психотерапевты и не стремятся быть экспертами по вашей личности. Они эксперты по тому, как задавать нужные вопросы, как внимательно слушать, какие способы использовать, чтобы вы смогли понять то, что хотите понять, и изменить то, что хотите изменить. Согласитесь, что один человек не может знать буквально все (терапевт тоже не знает все, но он знает и умеет кое-что, чего не знаете вы). Кроме того, мы тоже предвзяты по отношению к себе: о каких-то вещах просто не привыкли думать, в каких-то боимся себе признаться. Профессиональный собеседник может помочь вам высветить слепые пятна, открыть неожиданный способ смотреть на ситуацию и увидеть выход, который раньше был скрыт.

От психотерапии пользы не больше, чем просто от разговора. И уж точно не больше, чем от лекарств

Большое заблуждение. Эффективность психотерапии изучается начиная с 50-х гг. XX в., и уже накопилось много данных, как она работает для людей разных возрастов, с разными проблемами, из разных социальных групп и стран. Известно, что психотерапия эффективна, а ее результаты, как правило, сохраняются дольше, чем после лечения лекарствами, и редко вызывают вредные побочные эффекты¹⁴⁸. Например, при лечении депрессии и тревожных расстройств клиенты приобретают навыки, которыми они пользуются не только в процессе терапии, но и после ее окончания. Крупные исследования с участием десятков тысяч людей показали, что психотерапия снижает наступление инвалидности, заболеваемость и смертность; сокращает количество госпитализаций в психиатрические учреждения.

Что касается убеждения, что только таблетки – настоящее лечение, а психотерапия – всего лишь беседа, то на этот счет тоже есть ответ. Конечно, при некоторых состояниях медикаменты необходимы. Однако было доказано, что даже в таких случаях еще больший эффект будет, если параллельно человек проходит психотерапию¹⁴⁹. Например, именно комбинация лекарств и психотерапии лучше всего помогает людям с эмоциональными или поведенческими проблемами. Поэтому психотерапевты часто сотрудничают с психиатрами и ведут некоторых клиентов совместно.

В других исследованиях¹⁵⁰, в частности людей с легкой и умеренной депрессией и тревогой, эффект от психотерапии был таким же или даже превосходил эффект от лечения медикаментами. Дело в том, что лекарства не помогают развить навыки, необходимые для решения жизненных проблем. После прекращения приема таблеток проблемы часто сохраняются или возвращаются. В то время как психотерапия развивает психологическую устойчивость и способность справляться с трудностями самостоятельно.

Конечно, многое зависит от тяжести состояния человека и от того, с какой именно проблемой он обратился. В среднем добавление к лекарствам психотерапии всегда приводит к улучшению состояния, а вот добавление лекарств – не всегда. Это не значит, что надо избе-

¹⁴⁸ Research shows psychotherapy is effective but underutilized // APA. <https://www.apa.org/news/press/releases/2012/08/psychotherapy-effective>. Recognition of psychotherapy effectiveness // APA. <https://www.apa.org/about/policy/resolution-psychotherapy>.

¹⁴⁹ How do I choose between medication and therapy? // APA. <https://clck.ru/3DGkWY>.

¹⁵⁰ Kamenov K., Twomey C., Cabello M. et al. The efficacy of psychotherapy, pharmacotherapy and their combination on functioning and quality of life in depression: A meta-analysis. *Psychological Medicine*. 2017; 47(3): 414–425.

гать приема таблеток: если грамотный врач их назначает, надо следовать рекомендациям. Это значит, что не надо надеяться только на лекарства, а в ряде случаев именно психотерапия является первой и главной помощью, например при проблемах в отношениях, общении, адаптации к изменениям, самоопределении и пр.

Главный вывод, который я хотела бы, чтобы вы запомнили: мы точно знаем, что психотерапия – эффективная практика изменений. Выбор конкретного метода, сочетания его с лекарственным лечением – индивидуальный процесс, который вы должны пройти вместе с квалифицированным специалистом. Он учтет ваше состояние и уникальные обстоятельства вашей жизни и предложит вариант решения, который вы можете принять или нет.

Не хочу, чтобы мне давали советы

Вот за это можете точно не волноваться! Психотерапевты никогда не советуют и не говорят вам, как лучше поступить (кроме исключительных случаев, когда ваша жизнь под угрозой). Как я уже сказала, психотерапевт не претендует на то, чтобы быть умнее вас или знать вас и вашу жизнь лучше вас. Так что его задача – помочь вам самостоятельно разобраться с запросом, с которым вы обратились, а не навязывать свою точку зрения, оценивать ваши решения или подталкивать к определенным поступкам. Сказать по правде, некоторых людей это даже раздражает, потому что они хотят, чтобы кто-то более мудрый взял на себя ответственность и рассказал им, как жить. Но этим психотерапевт заниматься точно не будет, ведь психотерапия, наоборот, помогает брать ответственность за себя, свои решения и поступки.

Главные мысли

Несмотря на разные мифы и предубеждения, психотерапия:

- это не стыдно. Обращаться за помощью – признак сильного и честного человека. Это нормально для всех: взрослых и детей, молодых и пожилых, мужчин и женщин, обычных людей и знаменитостей;

- отличается от разговора по душам с друзьями или семьей. Психотерапия – специальная практика, требующая особых навыков, которыми владеет психотерапевт;

- эффективна. В некоторых случаях достаточно только психотерапии, иногда требуется ее дополнить лекарствами. Решать это нужно совместно со специалистами – психиатром и психотерапевтом.

Кто есть кто

Почти за 25 лет в профессии я была в подобных ситуациях бесчисленное количество раз. Когда люди слышат, что я психолог, им не терпится поделиться своими представлениями по этому поводу. Однажды я ехала в такси с конференции, на мне все еще висел бейджик участницы, так что водитель воспринял это как повод для разговора. Выяснив, что я психолог, он, во-первых, сообщил, что и сам психолог (с чем в житейском смысле я вполне согласна, ведь ему приходится видеть так много разных людей, и, конечно, он делает определенные выводы из наблюдений), а во-вторых, спросил, умею ли я читать мысли и что я поняла, посмотрев на него. Пришлось разочаровать собеседника: ни читать мысли, ни сканировать мозг глазами, ни разгадывать характер по лицу я не умею (а он намекнул, что умеет!). Вопросы на этом не закончились. Таксист поинтересовался, принимаю ли я людей на кушетке, как в кино. Когда я сказала, что нет и что в наше время так вообще редко кто делает, он погрузился и, видимо, окончательно решил, что я ненастоящий психолог. Напоследок поделился, что его друг как-то раз сходил то ли к психологу, то ли к психиатру (кто их разберет!), потому что страдал от бессонницы, так ему выписали таблетки и отпустили домой. Таблетки вроде помогли, значит, хороший был специалист – хоть и без кушетки (возможно, он таким образом хотел меня утешить, что у меня есть шанс быть неплохим психологом даже без нормального оборудования).

На постсоветском пространстве психотерапия и психологическое консультирование появились не так давно. И хотя сейчас люди знают об этом гораздо больше, чем 15–20 лет назад, по данным опросов¹⁵¹, только 27 % россиян стали доверять психологам больше и лишь 2–3 % пользуются их услугами. Неудивительно, что человеку, который никогда не сталкивался с психологической помощью, порой трудно разобраться в куче слов с корнем «псих». Кто такие психологи? А психотерапевты? Чем занимаются те и другие? Чем они отличаются от психиатров и психоаналитиков, которых мы видим в кино? Как выбрать себе хорошего специалиста? Голова идет кругом от неразберихи. Давайте распушаем этот клубок вместе.

Начнем с *психиатров* – это слово было известно в Советском Союзе еще до появления всех остальных специалистов по ментальному здоровью. Правда, ассоциации с ним были не самые приятные, потому что несколько десятилетий существовала так называемая карательная психиатрия, о которой я уже говорила в начале книги. Страх психиатров, «психушек» и «дурок» с тех пор крепко засел в головах, и люди до сих пор боятся лишний раз обратиться к врачу или признаться, что лечатся у психиатра. Тем не менее в некоторых случаях психиатрическая помощь совершенно необходима и полезна. Психиатры – это врачи, которые имеют дело с психическими расстройствами, могут диагностировать их и лечить, в том числе с помощью лекарств. В советское время психиатры также часто выступали и психотерапевтами и лечили не только таблетками, но и разговорами, гипнозом, аутотренингами.

После 90-х ситуация изменилась, и психотерапии теперь обучаются не только врачи, но и психологи, и даже люди других профессий. Тот, кто обучился и использует в своей работе тот или иной метод психотерапии, называет себя *психотерапевтом* (а иногда *психологом-консультантом*).

¹⁵¹ Психологи среди нас // ВЦИОМ. <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/psikhologi-sredi-nas-2020>.

Хотя в России нет официального требования окончить университет по психологической специальности перед тем, как начинать психотерапевтическую практику, все же, если у вашего специалиста есть высшее *психологическое образование* или профессиональная переподготовка по психологии, это очень хороший знак. Однако только университета недостаточно, ведь в нем по большей части учат теоретическим знаниям. А обучение психотерапии и консультированию подразумевает долгую – не менее года – практическую подготовку и работу под наблюдением (супервизией) более опытных коллег, а часто и прохождение личной терапии.

Про кого мы еще не поговорили? Ах да, конечно, *психоаналитики*. Кто хотя бы раз не видел в кино сцену, когда клиент лежит на кушетке, а мудрый человек сидит в уютном кресле и выслушивает рассказы про сны? Думаю, что не ошибусь, если скажу, что многие слышали про Фрейда – австрийского врача, который придумал психоанализ. С тех пор утекло много воды, и психотерапия перестала быть только психоанализом: на сегодняшний день существует больше 500 различных направлений и методов работы. Психоаналитики – один из вариантов психотерапевтов. Про них действительно можно чаще услышать в кино и даже в анекдотах, но это уже давно не самый современный и подходящий всем метод.

Итак, подведем итог.

Психиатр – это всегда врач, человек с медицинским образованием. Он может ставить диагнозы, прописывать таблетки и работает с людьми с ментальными расстройствами.

Психолог – это человек с психологическим образованием (у него есть диплом о получении психологической специальности). Психологи знают, как устроена психика и поведение человека, но далеко не все из них имеют практическую подготовку в области консультирования.

Психолог-консультант – это человек с психологическим образованием, который к тому же прошел практическое обучение консультированию людей.

Психотерапевт – может быть врачом или психологом или человеком с другим образованием, который учился психотерапевтическому методу (например, когнитивно-поведенческой терапии, с которой вы уже знакомы, системной семейной терапии, терапии принятия и ответственности, схема-терапии и пр.).

Обычно, если вы сталкиваетесь с жизненной трудностью или переживаете тяжелые времена, начать можно с психолога-консультанта или психотерапевта. Если он поймет, что вам стоит проконсультироваться и с психиатром, он обязательно об этом скажет.

Как выбрать психотерапевта и понять,

что специалист хороший

Школ и направлений психотерапии существует великое множество, и мест, где им учат, – тоже. А так как это относительно молодая для нашего общества практика, то устоявшихся способов отличить хорошего специалиста от шарлатана пока нет. В зарубежных странах свои порядки аттестации, сертификации и лицензирования психотерапевтов, подтверждения их квалификации профессиональными сообществами. Мы пока не можем опираться на что-то похожее, так что давайте разбираться, на что можно обратить внимание самостоятельно.

■ Образование

Уже на этапе дистанционного знакомства можно посмотреть, где, чему и сколько учился специалист. Повторюсь, что высшее психологическое образование – не гарантия профессионализма психотерапевта. Но и отсутствие диплома психолога тоже не делает специалиста плохим автоматически. Я знаю много прекрасных психотерапевтов, имеющих первое высшее филологическое, экономическое, маркетинговое образование, но при этом прошедших длительную подготовку в одном из методов психотерапии и консультирования. И все же степень бакалавра или специалиста в области психологии, особенно полученная в государственном вузе, добавляет определенной уверенности в знаниях, которые там давали.

Непреренно обратите внимание, где и сколько времени человек получал психотерапевтическое образование, какая система сертификации существует в том месте, где он учился. Хорошая терапевтическая подготовка быстрой не бывает. Это не может быть 20 мастер-классов, каждый из которых длился один-два дня. Нужна длительная двух–трехгодичная подготовка.

Вы как клиент имеете право запросить у терапевта информацию об образовании. Часто специалисты и сами вывешивают на сайтах или страничках социальных сетей фотографии дипломов и сертификаты о подготовке. Но если ничего не написано, поинтересуйтесь этим.

■ *Профессиональные сообщества и контакты с коллегами*

Хотя психотерапевты и работают в одиночку за закрытыми дверями с клиентами, но связи с коллегами очень важны для их профессионального роста. Психотерапевты учатся всю жизнь, а еще им надо получать обратную связь на свою работу от других профессионалов и разбирать сложные случаи. Особый формат таких встреч называется супервизией, на них психотерапевт обсуждает свою работу с более опытным коллегой. Если ваш психотерапевт проходит супервизию и состоит в профессиональной ассоциации – это хороший признак.

■ *Поведение психотерапевта*

Как у врачей и учителей, у психотерапевтов свои этические принципы работы. Они помогают сделать общение клиента и психотерапевта безопасным и полезным. Еще до того, как познакомиться с терапевтом лично, вы можете изучить его страничку в социальных сетях. Хорошие психотерапевты не вывешивают публично рассказы о клиентских случаях, в которых человек может легко узнать себя, не говорят о клиентах неуважительно. Кроме того, психотерапевты не публикуют в открытом для клиентов аккаунте откровенные фотографии (например, в купальнике на пляже или нижнем белье). Все это – признаки неэтичного поведения, которые настораживают.

Когда работа уже идет, можно ориентироваться на несколько очень важных правил. Терапевт не имеет права применять никакие виды насилия по отношению к клиенту: ни физическое, ни моральное, ни эмоциональное. Ему запрещено вступать с клиентом в какие-либо отношения, помимо профессиональных, то есть он не может стать вашим другом, любовником, попросить телефон вашего парикмахера, сходить с вами в кафе. Психотерапевт не должен принимать за вас решения и давать советы, как лучше поступить; обещать, что изменит ваших близких, которые не ходят к нему на прием; дискриминировать вас или других людей по какому-либо признаку; удерживать вас в психотерапии под любыми предлогами, настаивать, что вы должны ходить только к нему, если вы этого не хотите. К последнему пункту относятся и «пакетные предложения» с оплатой нескольких сессий заранее по сниженной цене – заплатив вперед, клиент будет привязан к терапевту, даже если работа с ним будет казаться бесполезной. Помните, что психотерапевт должен действовать в ваших интересах, и, хотя в процессе психотерапии порой приходится проживать сложные моменты, сам терапевт не должен добавлять вам тяжелых переживаний, таких как чувство вины или стыда.

Что еще может быть важно для вас¹⁵²

Все, что я перечислю ниже, никак не отражает профессионализм психотерапевта, но может быть существенным для вас лично. Я говорю о поле, возрасте, стаже, семейном статусе специалиста и стоимости работы. Может казаться, что чем дороже стоит услуга или чем дольше работает психотерапевт, тем лучше будет результат, но исследования это не подтверждают¹⁵³. Женщины и мужчины, молодые и зрелые, начинающие и со стажем, в браке или нет – психотерапевты показывают примерно равную эффективность. Но если для вас лично будет комфортнее довериться специалисту определенного возраста или пола, выберите именно такого.

Доверять ли своим ощущениям?

Да, прислушаться к себе стоит. В психотерапии одним из важнейших факторов выступают отношения. Так что вам должно быть комфортно с человеком, и порой даже то, как выглядит и говорит психотерапевт, может иметь для вас значение. Так что из специалистов с хорошим образованием, следующих принципам профессиональной этики и соответствующих другим важным для вас критериям, выбирайте тех, с кем вам приятно взаимодействовать чисто по-человечески.

Где искать

И последний вопрос: а где же найти хорошего специалиста, даже если вы уже знаете, на что обращать внимание? Многие используют сарафанное радио, то есть просят рекомендаций от друзей и знакомых. Это довольно простой путь, но он имеет свои минусы: если психотерапевт помог вашему другу, не факт, что он точно так же поможет вам. Он может не понравиться вам как человек или не специализироваться на вашем типе проблемы; ваш друг может не понимать, что терапевт некомпетентен, и поддаться личному обаянию. В этом смысле лучше просить рекомендации у знакомых психологов и психотерапевтов, которые возвращаются в профессиональной среде и имеют представление о подготовке и репутации специалиста. Сейчас все более популярной становится разработка сервисов по поиску психотерапевтов. У каждого из них есть свои принципы отбора специалистов. Возможно, когда-нибудь будет действовать лицензирование и профессиональные сообщества создадут списки, в которые будут включены только высококвалифицированные специалисты с хорошим образованием, подтвержденными дипломами и отзывами коллег (например, преподавателей или супервизоров). Однако пока приходится ориентироваться на те признаки, о которых мы поговорили выше, и на рекомендации знающих людей.

¹⁵² Подробнее почитать о разных помогающих практиках и о том, как выбрать психотерапевта, можно в книге моих коллег из проекта «Чистые когниции» Вотрина А., Демина А., Соломиной Н. «Хватит это терпеть: Как выбрать психотерапевта и научиться с ним работать» (М.: Индивидуум, 2021).

¹⁵³ Do psychotherapists improve with time and experience? // Society of Clinical Psychology. <https://div12.org/do-psychotherapists-improve-with-time-and-experience/>. Is therapy more effective when people pay a fee for it? // Psychotherapy Notes. <https://www.psychotherapynotes.com/therapy-more-effective-pay-for-it/>.

Главные мысли

■ Существуют разные специалисты по ментальному здоровью: психологи-консультанты, психотерапевты, психиатры. У каждого из них свои особые навыки. В большинстве жизненных ситуаций достаточно работы с психологом-консультантом или психотерапевтом, однако в особенно тяжелых состояниях может потребоваться помощь психиатра.

■ При выборе психотерапевта стоит поинтересоваться его образованием, принадлежностью к профессиональным сообществам и поведением в публичном пространстве. И, конечно, опирайтесь на свои ощущения, когда читаете самоописания терапевта и тексты в соцсетях или на сайте – его мировоззрение, человеческая позиция должны быть вам симпатичны и близки.

Чего ожидать от похода к психологу

На визит к психологу Кристина решила только ради сына-подростка. С ним стало все сложнее общаться, он постоянно пропускал школу, учителя жаловались на его поведение, а дома разговоры быстро превращались в претензии Кристины и хлопанье дверями в ответ. Муж вообще отказывался участвовать в решении проблемы, говоря, что все в этом возрасте такие и что он вообще ушел из дома в 15 лет. Подруги Кристины давно советовали ей поговорить с психологом, но было непонятно, чем может помочь посторонний человек, ведь для сына даже родители не авторитет, а дело ведь в нем, а не в Кристине. Затащить его к психологу можно было даже не пытаться. Она решила сходить на одну консультацию от отчаяния, хотя и не ожидала особой пользы и переживала, что о ней подумает какая-то незнакомая женщина: что она плохая мать, не справилась? Что у нее не ладятся отношения в семье? Все эти вопросы вызывали много стыда и сомнений.

Если вы ни разу не были у психотерапевта, смущать могут самые простые, казалось бы, вопросы. В этой части книги я подробно расскажу вам, как все устроено, чтобы вы чувствовали себя подготовленно и спокойно. Если вы уже ходили или ходите к психотерапевту, можете пропустить эту часть. Хотя, вполне возможно, и для вас здесь будет что-то полезное.

Что такое психотерапия?

Это помогающая практика, главное в которой – особые отношения между клиентом и психотерапевтом, специальным образом происходящий диалог в атмосфере безопасности, принятия и понимания. Вы и психотерапевт вместе работаете над тем, что для вас важно: будь то углубление вашего понимания себя и других, изменения в мышлении, эмоциях или поведении, приобретение навыков, поиск смысла или переживание трудных жизненных ситуаций.

Квалифицированные психотерапевты в работе опираются на научно обоснованные знания о психике и поведении и способах их изменения. Существует множество методов и школ психотерапии¹⁵⁴, каждая из которых по-своему подходит к работе с клиентами. Кто-то делает упор на чувства, кто-то – на поведение, кто-то – на телесные ощущения, на мысли или ценности и смыслы. Такое разнообразие дает возможность подобрать метод, который подойдет лично вам. Хотя ряд исследований показывает, что самые известные и проверенные наукой школы примерно одинаково эффективны¹⁵⁵, лично для вас может быть комфортнее и полезнее какой-то конкретный подход. В конечном счете решающими в психотерапии остаются ваши отношения со специалистом и совместная работа над вашими целями¹⁵⁶.

¹⁵⁴ Подробнее почитать о разных направлениях психотерапии вы можете в этом гиде: <https://alter.ru/guide>.

¹⁵⁵ Luborsky L., Rosenthal R., Diguer L. et al. The dodo bird verdict is alive and well—mostly. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2020; 9: 2–12.

¹⁵⁶ Flückiger C., Del Re A. C., Wampold B. E., Horvath A. O. The alliance in adult psychotherapy: A meta-analytic synthesis. *Psychotherapy (Chic)*. 2018; 55(4): 316–340.

С чем идти к психотерапевту?

Мы уже поговорили о том, как понять, когда стоит задуматься о получении профессиональной помощи. Также вам может помочь этот список тем, с которыми люди обычно приходят к психотерапевту:

- отношения (с партнерами, коллегами, детьми, родителями, друзьями);
- самоопределение (карьера, цели, ценности, смыслы);
- сложные эмоции и расстройства настроения (горе, подавленность, травмы, страхи, тревога, гнев и т. д.);
- самопознание, уверенность в себе;
- принятие решений;
- изменение привычек и поведения.

Это, конечно, не исчерпывающий перечень. В принципе все, что касается нашего поведения, мыслей и эмоций, отношений и переживаний, может стать поводом обращения к психотерапевту. Многим кажется, что их затруднение недостаточно серьезно, чтобы обращаться за профессиональной помощью. Вот если бы «крыша совсем ехала», тогда да, а так – живу, работаю, как-то справляюсь. Здесь важно вспомнить, что психотерапия может быть практикой помощи не только когда совсем худо. Гораздо чаще к психотерапевтам обращаются люди, не имеющие ментальных расстройств, которые хотят повысить качество жизни, отношений, понять себя, научиться самостоятельно справляться с трудностями и повседневным стрессом, осмыслить свой опыт.

О чем подумать до начала психотерапии?

Вообще вы можете ни о чем не думать, а просто прийти и начать разговор про то, что вас беспокоит в настоящий момент. Психотерапевт вопросами поможет беседе. Но если вы любите ко всему готовиться заранее, то вот несколько вопросов¹⁵⁷, которые вам помогут:

■ Чем вы недовольны на текущий момент? Если всем довольны, то что хотели бы улучшить, развить?

■ Что вы считали бы хорошим для себя результатом психотерапии? Постарайтесь, чтобы ваша формулировка не включала изменений в поведении других людей, ведь это не они идут к психотерапевту («Я хочу, чтобы дети меня слушались», «Хочу, чтобы моя девушка не заглядывалась на других мужчин»). Если вам трудно сформулировать, не беда – сделаете это позже вместе с психотерапевтом.

■ Что вам важно узнать про психотерапевта? Может быть, вам важно, чтобы он разделял ваши религиозные или политические взгляды? Был осведомлен о жизни определенной группы людей (молодых матерей, людей вашей этнической группы и пр.)?

■ Хотите ли вы встречаться с психотерапевтом очно или онлайн-консультации тоже подойдут? Будут ли у вас подходящие условия для онлайн-консультаций (тихая комната без других людей)?

■ Какая стоимость одной встречи для вас приемлема? Выше какой суммы вы не готовы платить? Если вам потребуется ходить долго (больше полугода), выдержит ли ваш бюджет постоянные расходы на психотерапию? Может быть, вы согласны только на бесплатную помощь? (Такие возможности тоже есть.)

¹⁵⁷ Этот текст написан с опорой на материалы Understanding psychotherapy and how it works // APA. <https://clck.ru/3DGkYq>.

■ В какие дни и часы вам были бы удобны встречи? В какое время вы можете регулярно (каждую неделю) встречаться с психотерапевтом? Одна встреча обычно длится 50–60 минут. В идеальной ситуации лучше заложить 10–15 минут свободного времени до и после встречи с психотерапевтом, чтобы спокойно настроиться, а потом вернуться в рабочее состояние. Регулярность встреч зависит от ваших возможностей и ситуации, но чаще всего назначается одна встреча в неделю.

О чем спросить психотерапевта

Допустим, друзья вам порекомендовали пару-тройку специалистов. Вы хотите списаться с ними (чаще всего сейчас это происходит в одном из мессенджеров). Что стоит обсудить еще до того, как вы примете решение, к кому пойти?

Во-первых, можете поинтересоваться, есть ли у психотерапевта сейчас свободные места и когда возможен ближайший прием. У некоторых специалистов бывают очереди, а вам может быть нужна помощь побыстрее. Долгий лист ожидания – не всегда признак выдающегося психотерапевта. Иногда это следствие хорошей саморекламы, иногда – особенностей подхода, в котором он работает (есть кратко- и долгосрочные методы, и в последних места освобождаются не так часто), иногда действительно знак эффективной работы. В любом случае, если вы хотите приступить поскорее, рассмотрите и других, более доступных терапевтов.

Во-вторых, уточните, когда именно у специалиста есть свободные дни и время, подходят ли они вам. Психотерапия требует регулярности, и, если вы поставите встречи в неудобное время, всегда будет соблазн пропустить их. Создайте себе комфортные условия, чтобы было меньше шансов прекратить психотерапию до того, как она начнет вам помогать.



В-третьих, узнайте про стоимость встречи, совпадает ли она с вашими ожиданиями. Что будет происходить, если вы внезапно отмените встречу? За сколько надо предупреждать? Взимается ли полная оплата за пропущенную встречу? Обычно психотерапевты предупреждают об условиях отмены заранее, но вы можете поинтересоваться этим и сами.

И последнее: если вы понимаете, какой именно подход терапии вам нужен, спросите, как работает специалист и имеет ли подготовку в интересующем вас методе.

Может случиться так, что по итогам разговора или вы, или сам психотерапевт поймете, что вам нужен другой специалист. Это нормально. Психотерапевт, возможно, порекомендует вам коллег, чья подготовка больше подходит для работы с вами.

Чего ждать от работы с психотерапевтом, а чего не стоит?

Когда с нами происходят неприятности, бывает, хочется, чтобы произошло чудо – и все само собой решилось. Или чтобы кто-то мудрый подсказал, как быть. С таким желанием довольно часто люди приходят и к психотерапевту: «Если вы специалист, посоветуйте мне, что делать». Или: «Скажите мне такие слова, чтобы я смог никогда не волноваться / не бояться / не злиться / не грустить (подставьте свой вариант)». Однако психотерапевт не волшебник, у него нет чудодейственной таблетки или заветного слова, которые решат ваши проблемы в один момент. Психотерапия – это всегда совместная работа, результат которой зависит от кучи обстоятельств: ситуации и состояния, в которых вы находитесь, вашей мотивации что-то менять, наличия у вас поддержки близких и, конечно, ваших отношений с психотерапевтом, степени доверия и безопасности между вами. Так что не стоит ожидать, что за пару-тройку

встреч ваша жизнь магическим образом переменится (бывает, случается и такое, но лучше на это не рассчитывать). Или что психотерапевт посмотрит на вас сканирующим взглядом и тут же расскажет тайны про вас самих, о которых вы даже не догадываетесь. Он всего лишь человек, а не ясновидящий. Но вы сами сможете узнать эти тайны. Благодаря поддерживающему и открытому общению вы научитесь лучше понимать себя и окружающих, справляться с трудностями жизни, выстраивать отношения с собой и другими. У кого-то это получится быстрее (за несколько недель или месяцев), кому-то потребуется больше времени. У всех людей разный опыт, и скорость изменений – не показатель, насколько хорошо или плохо вы справляетесь. Вы будете двигаться в своем темпе, а терапевт бережно сопроводит вас на этом пути.

Что будет на первой встрече?

Вы выбрали специалиста, который вам по душе, и готовитесь встретиться с ним – в реальной жизни или онлайн. Рассказывать подробности личной жизни незнакомому человеку может быть волнительно. Но помните, мы уже говорили, что вы можете прийти с каким-то беспокойством, а в остальном положиться на психотерапевта.

Часто в начале первой встречи (а иногда и до нее) обсуждаются организационные вопросы: как будет происходить работа, как отменить встречу, оплатить психотерапию, как соблюдается конфиденциальность. Психотерапевт может рассказать вам про это, а может дать прочитать в напечатанном виде – этот документ называется «информированное согласие», и в нем обычно описывается, какие методы использует специалист в работе, как с ним можно связаться в экстренных случаях и с кем из ваших близких он может связаться, если что-то или кто-то будет угрожать вашей безопасности (это особенно важно, когда речь идет о суицидальных намерениях клиента).

Когда все условия будут обсуждены, вы, скорее всего, перейдете к разговору о том, что вас привело. Психотерапевты часто уточняют, почему вы решили обратиться именно сейчас, в этот момент вашей жизни, и чего вы ждете от психотерапии. Постепенно проясняя ситуацию, вы придете к общему видению, что будет целью вашей работы. Иногда она формулируется прямо, иногда только подразумевается. Исследования психотерапии показывают, что в среднем чем четче поставлена цель вначале, тем более доволен клиент в конце¹⁵⁸. Совместная постановка цели помогает в дальнейшем вкладываться в движение в ее сторону и понимать, получилось то, что изначально казалось хорошим результатом, или нет.

Надо сказать, что на то, чтобы составить более-менее полное представление о вашей ситуации, может уйти не только первая встреча, а какие-то детали будут всплывать гораздо позже, уже по ходу терапии.

Какая информация может быть важна для психотерапевта?

Как я уже говорила, вы можете вообще не готовиться специально к встрече – психотерапевт сам спросит все, что нужно. Но если вы переживаете, как бы не упустить что-то важное, то вот небольшая памятка. Помните, что вы не обязаны говорить ничего из этого списка. Просто это может быть полезно учесть в работе:

- если вы уже ходили к другому психотерапевту, каким был ваш опыт;
- если у вас или ваших близких родственников диагностировано ментальное расстройство (вам или членам семьи поставил диагноз врач-психиатр);

¹⁵⁸ Introduction. In Cooper M., Law D. (eds). Working with goals in psychotherapy and counselling. Oxford: Oxford Academic, 2018. Tryon G. S., Birch S. E., Verkuilen J. Meta-analyses of the relation of goal consensus and collaboration to psychotherapy outcome. *Psychotherapy theory research practice training*. 2018; 55(4): 372–383.

■ если вы принимаете лекарства, которые могут влиять на ваше психологическое состояние;

■ если у вас есть хронические заболевания, которые значительно влияют на качество вашей жизни.

В зависимости от того, в каком подходе работает ваш психотерапевт, он может спрашивать (или нет) об истории вашей семьи, о том, как ваша проблема влияет на повседневную жизнь и что вы уже делали, чтобы ее решить, о том, какую социальную поддержку вы имеете, на что опираетесь в жизни и к чему стремитесь. Рассказ о части опыта может быть болезненным для вас. В таком случае не говорите больше, чем вам комфортно. Если вам нужно время, чтобы почувствовать доверие к психотерапевту, вы имеете право не торопиться, и психотерапевт тоже не должен вас торопить. Вы всегда можете сказать, что пока не готовы говорить о какой-то теме.

В отдельных случаях уже в конце первой встречи психотерапевт может дать вам рекомендации. Если он увидит у вас выраженные симптомы депрессии, он может предложить обратиться к врачу, чтобы исключить физические причины этого, например заболевание щитовидной железы. Либо может порекомендовать консультацию у врача-психиатра, чтобы уточнить, требуется ли медикаментозное лечение.

В целом хорошим признаком можно считать, если к концу первой или второй встречи у вас будет представление, над чем именно вы собираетесь работать в ближайшее время, как это связано с тем затруднением, с которым вы пришли (как это вам поможет), понимание примерного плана действий и чувство надежды на изменения.

Если вы захотите зафиксировать мысли или выводы психотерапевта по итогам встречи, можете записать их в блокнот или заметки в телефоне, а перед следующей встречей освежить информацию в памяти.

Что потом?

Несмотря на то что разные психотерапевты практикуют разные методы, в их работе есть довольно много общего.

Так или иначе вначале больше внимания уделяется прояснению ситуации и повода для обращения – это может быть разговор или заполнение опросников. Тогда же происходит обсуждение цели терапии, к которой вы можете возвращаться и позже, ведь обстоятельства жизни и ваше понимание себя меняется, так что вы можете захотеть пересмотреть свои ожидания.

Сама терапия может происходить очень разными способами, но основным из них все же будет беседа. Психотерапевт будет задавать вам вопросы и откликаться на то, что слышит и видит; поддерживать вас; иногда давать объяснения того, что происходит, рассказывать, по каким законам работает психика человека. Кроме того, он может предлагать вам специальные упражнения и техники: на работу с образами, телесными ощущениями, мыслями, действиями в кабинете и за его пределами. В зависимости от вашего запроса это поможет вам пережить трудные состояния и сохранить устойчивость, научиться альтернативным способам мышления, поведения, управлять своими чувствами и пр. Иногда психотерапевты дают домашние задания, чтобы закрепить навыки или понаблюдать за собой в жизни и собрать информацию для обсуждения позже.

Как получить пользу от психотерапии?

Несмотря на то что я порой проводила параллели с медицинским лечением, психотерапия все же сильно отличается. Будучи пациентом гастроэнтеролога или кардиолога, вы можете прилежно принимать таблетки и надеяться, что они сделают всю работу за вас (хотя, надо сказать, образ поведения и мышления и здесь играет большую роль!). Однако в психотерапии пассивно принимать назначения специалиста не получится. Как я уже говорила, это всегда активное сотрудничество между вами и психотерапевтом.

Как я узнаю, что пора остановиться?

Напомню еще раз, что психотерапия – не волшебная палочка, которая действует моментально. Исследования показывают, что для улучшения самочувствия 50 % клиентов требуется в среднем от 15 до 20 встреч¹⁵⁹. На практике и клиенты, и терапевты предпочитают немного более продолжительную работу – от 20 до 30 встреч в течение шести месяцев, чтобы достичь более устойчивых результатов. Если у вас есть серьезные ментальные или физические расстройства, вам может потребоваться поддерживающая терапия – возможно, не очень частая, но постоянная. Все это стоит учитывать, когда мы говорим о том, работает терапия или нет, приносит ли свои результаты.

Тем не менее психотерапия – это ваш свободный выбор, а не пожизненное обязательство. В какой-то момент вы можете почувствовать, что дальше можете справляться самостоятельно. В таком случае обсудите вместе с психотерапевтом и решите, как и когда вы проведете завершающую встречу. На ней вы сможете подвести итоги работы, оценить, достигли ли вы важных для вас целей, обсудить, как вы будете поддерживать себя сами после окончания терапии.

Возможен и другой сценарий: допустим, вы ходите на терапию два-три месяца и вам кажется, что вы совсем не замечаете улучшения. То есть вот абсолютно никакого. Лучше всего также обсудить это со своим психотерапевтом. Можно вернуться к целям, поставленным вначале, и уточнить, как терапевт видит вашу работу относительно тех эффектов, которые вы ожидали, как оценивает прогресс и какие прогнозы делает. Я знаю, что говорить терапевту о бесполезности работы может быть неловко, но, если вы действительно не чувствуете продвижения, лучше это вынести в общее пространство разговора. Хороший психотерапевт готов к таким вещам и не будет обижаться или злиться. В конце концов, если его это задевает, то он всегда может пойти к своему супервизору или личному терапевту. Но куда чаще такие разговоры бывают полезными и помогают наметить новые направления работы. В крайнем случае, если станет понятно, что этот психотерапевт не может вам помочь, он порекомендует своих коллег.

Еще один важный момент, который стоит учесть: иногда во время психотерапии приходится осознавать и переживать не очень приятные вещи и испытывать тяжелые эмоции. Вы можете чувствовать себя подавленным или злым, разочарованным или растерянным. Может возникать желание бросить всю эту затею. Однако эти переживания, как правило, не значат, что психотерапия не работает или работает плохо. Это может быть признаком того, что вы встречаетесь с болезненным опытом, который лучше переживать при поддержке психотерапевта. Важно, чтобы сам психотерапевт в этой ситуации воспринимался вами действительно как безопасный и поддерживающий человек, которому вы доверяете и который работает на ваше благо.

¹⁵⁹ How long will it take for treatment to work? // APA. <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/length-treatment>.

Что происходит после окончания психотерапии?

На завершающей встрече вы можете обсудить с психотерапевтом, при каких условиях и с какой частотой вы можете снова обращаться к нему. Может быть, вы назначите поддерживающие встречи раз в месяц, просто чтобы сообщить, как у вас дела. А может, вы решите расстаться совсем, но если вам станет трудно – попросите о встрече снова.

При этом вам вовсе необязательно ждать кризиса, чтобы снова обратиться к психотерапевту. Если позже вам захочется поделиться важными для вас событиями или переживаниями, это тоже может быть поводом для разовой встречи.

Главные мысли

■ Психотерапия может стать для вас хорошей поддержкой в разных трудных ситуациях и состояниях. Эффективность этой практики научно доказана.

■ Если вам страшно и неловко открываться незнакомому человеку, узнайте больше о вашем психотерапевте и его подходе заранее, чтобы чувствовать себя спокойнее. Во время психотерапии двигайтесь в своем темпе, обсуждайте то, к чему вы готовы.

■ Психотерапия – это совместная работа двух человек. Вы с большей вероятностью получите тот эффект, на который рассчитываете, если будете активно включены и открыты к исследованию своего опыта.

Как помочь близкому

Похоронив своего пса Ури, Соня была безутешна. Плакала днем и ночью, каждую неделю ездила на дачу к могиле пса. Ури был не просто собакой, он был ее другом и членом семьи целых 12 лет. Хотя Соня знала, что собачий век короче человеческого, к смерти Ури все равно подготовиться не смогла.

Брат Сони, Давид, старался поддержать ее как мог, хотя ему было и трудно понять, зачем так убиваться. Он звал Соню в кино, чтобы переключиться, уговаривал ее, что это все же не конец света («Вот если бы я умер, тогда понятно!»), и даже предлагал побыстрее купить новую собаку. Станным образом это не действовало на Соню утешительно – она в лучшем случае печально качала головой и продолжала вытирать слезы, в худшем просила его оставить ее одну.

Как часто вы видели, что ваши близкие переживают трудные времена, но не понимали, как им помочь, какие слова подобрать? Или точно знали, что им нужно сделать в этой ситуации, и давали ценные советы, а они почему-то ими не пользовались? Порой видеть страдания других бывает даже тяжелее, чем переживать собственные. Хотелось бы их облегчить, но непонятно, как это сделать. В этой части книги поговорим о том, как быть надежной поддержкой друзьям, родственникам и коллегам, когда они в этом нуждаются.

Если вас просят о помощи

Относительно простая ситуация – когда у вас уже налажен хороший контакт с человеком, есть доверие и открытость и ваш близкий сам обращается за помощью. В этом случае ваша задача – внимательно слушать и слышать, о чем именно вас просят. Иногда люди сами знают, какая именно поддержка им нужна, и надо дать именно ее:

- выслушать, эмпатически посопереживать;
- побыть рядом (посидеть молча);
- обнять, подержать за руку, погладить;
- помочь физически (приготовить еду, сходить куда-то вместе, разобрать вещи умершего человека);
- дать совет, поделиться опытом.

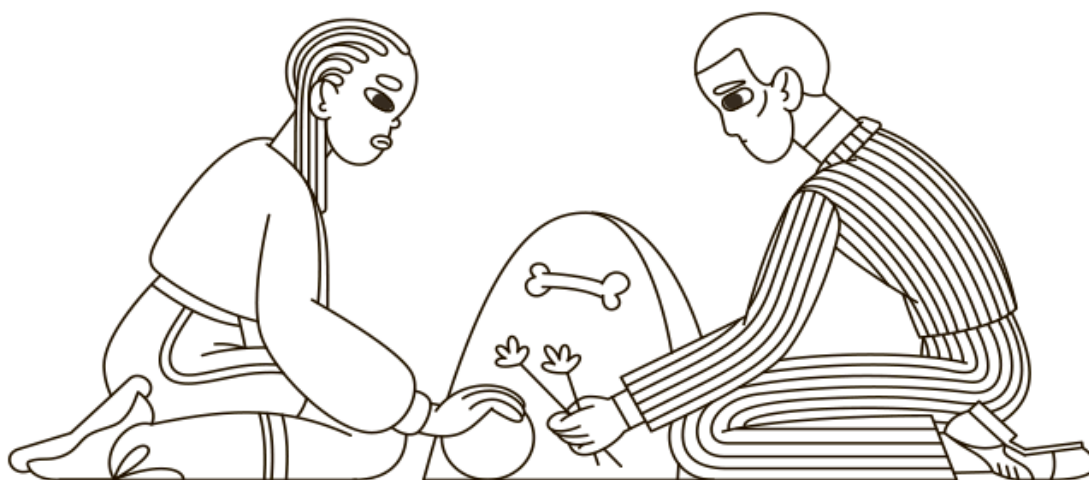
Если человек прямо говорит вам, что хочет, чтобы кто-то побыл с ним рядом, следуйте этой просьбе буквально и не стремитесь рассказать, как ему лучше поступить в этой ситуации (как, например, делал Давид, предлагая купить новую собаку). Если же просьба о поддержке звучит в общем, вы можете уточнить, какая именно поддержка сейчас была бы самой нужной и уместной, что ваш близкий хотел бы от вас.

Почему лучше, чтобы это сформулировал сам человек? Часто естественным порывом, когда мы видим, что близкие страдают, становится утешить или дать совет. Нам кажется, что если человек поступит определенным образом, то ему станет легче. Или хочется найти слова, которые, как по мановению волшебной палочки, умерят боль, ослабят переживания. И этими словами порой становятся попытки убедить, что происходящее – не так уж и страшно: «Подумай, ведь могло бы быть гораздо хуже», «У тети Любы вообще корова умерла, как она без нее теперь жить будет, а ты по собаке убиваешься», «Ну, главное, что руки-ноги целы, уже хорошо, не расстраивайся так». К сожалению, и советы, и такие «утешительные» слова могут привести к обратному эффекту: человек закроется и не захочет с вами делиться сокровенным, хотя вы

и действовали из лучших побуждений. Поэтому не пытайтесь догадаться сами, а спросите, чем вы сейчас можете помочь.

Давайте перенесемся в альтернативную реальность и увидим, как действовал бы Давид, если бы знал то, что уже знаете вы:

Видя, что Соня сильно переживает, но не особо понимая, что тут можно сделать, Давид решил прямо спросить, чем он может помочь: «Соня, тебе так тяжело, и я хотел бы тебя поддержать, но, честно говоря, не знаю как. В чем ты сейчас нуждаешься, что хочешь, чтобы я для тебя сделал?». Соня попросила его съездить с ней в ближайший выходной на дачу: она хотела посадить цветы на месте, где был похоронен Ури. Давиду и в голову бы это не пришло, он считал, что это довольно глупо – устраивать клумбу для умершей собаки, но так как это было важно для Сони, согласился без лишних слов.



Как разговаривать?

Самое главное – так, чтобы ваш близкий чувствовал себя с вами в безопасности и понимал, что вы с ним на одной стороне, что он может вам доверять. Этому, конечно, помогают *безоценочные и эмпатические высказывания*, «я-сообщения» и *открытые вопросы*, о которых мы говорили в главе «Безопасное место».

Сфокусируйтесь на текущем моменте: спросите, как себя чувствует человек, о чем думает, что хочет (или не хочет) делать. С помощью эмпатических реплик дайте знать, что вы правда его слышите и понимаете, что он сейчас переживает, опишите это еще раз его же словами: «Я слышу, что ты сейчас очень тревожишься», «Вижу, что ты сильно горюешь». Пожалуйста, дослушивайте человека до конца, не торопитесь задавать новые и новые вопросы – вы не проводите интервью и в целом не очень важно, как много деталей о ситуации вы узнаете. Важно, чтобы ваш собеседник почувствовал себя выслушанным и понятым.

Если ваш собеседник не отвечает моментально, долго молчит – дайте ему время. Боязнь неловкого молчания – распространенная штука, но не стоит идти у нее на поводу и задавать случайные вопросы или рассказывать что-то из своей жизни, лишь бы заполнить паузу. Помните, что *пауза может помогать*. Во время паузы человек может прислушиваться к себе, подбирать подходящие слова, думать и успокаиваться. Иногда бывает целительно просто посидеть вместе в тишине.

Давиду трудно было поставить себя на место Сони и понять, почему она так убивается из-за собаки. Однако он решил попытаться лучше узнать про ее состояние и мысли. Начал с общего вопроса: «Как ты сейчас себя чувствуешь? Хочешь поговорить?». Соня рассказала, что в ее жизни образовалась пустота и ей бывает невыносимо возвращаться домой после работы – так и чудится, что Ури выбегает навстречу, иногда ей даже слышится его лай. Особенно грустно становится, когда наступает время прогулок. В течение 12 лет у них с Ури были ежедневные долгие прогулки по вечерам, когда они бродили вдоль реки и бегали в парке. Теперь она сидит вечерами дома и не знает, куда себя деть. Для Давида стало открытием, что Ури занимал так много места в повседневной жизни Сони, и ему стало понятнее, что сейчас все напоминает ей об утрате и эту пустоту так сразу не заполнишь, нужно дать Соне время. А пока Давид спросил, не хочет ли сестра прогуляться вместе с ним по маршруту, по которому она обычно гуляла с Ури.

Как не надо разговаривать

Если бы я хотела написать книгу вредных советов про то, как не стоит общаться с людьми, то мне не пришлось бы долго думать над материалом для нее. К сожалению, наша бытовая речь полна фразами, которые, мягко говоря, не помогают, даже если у говорящего самые благие намерения. Я уже приводила примеры таких псевдоутешений. Вот еще варианты:

■ *«Я же говорил», «Вот если бы ты меня послушал раньше!», «Надо было вот так поступить, тогда бы сейчас не оказался в такой ситуации»* – даже если вы правда говорили что-то подобное и предупреждали о неприятном исходе событий, это никому уже не поможет. Ну, кроме разве что вас, потому что вы почувствуете себя мудрее и прозорливее вашего собеседника. Также ваши гипотезы о том, почему у человека возникла проблема, особенно если вы считаете, что он сам послужил причиной трудностей, только усугубят чувство вины. Переключите свое внимание на то, чем можно помочь в настоящем, вместо того чтобы вспоминать прошлое.

■ *«А вот у меня был такой случай...»* – пространные рассказы о ваших собственных бедах и печалях как будто бы должны помочь почувствовать вашему другу или родственнику, что он не одинок в страданиях. Однако чаще это приводит к тому, что человек утешает вас или решает больше не грузить проблемами, ведь у вас и своих полно. Рассказывайте о своем опыте, только если вас об этом просят, или делайте это лаконично, не перетягивая внимание на себя. Сейчас ваш близкий, а не вы, нуждается в поддержке. Уделите время его чувствам.

■ *«Я думаю, у тебя... (депрессия, СДВГ¹⁶⁰, биполярное расстройство и пр.)»* – даже если у вас есть знания и личный опыт в области ментальных расстройств, это не делает вас врачом-диагностом. Лучше напомните собеседнику, что существует профессиональная помощь, если человек в замешательстве, не знает, что с ним происходит, и куда с этим идти.

■ *«Не выдумывай, нет у тебя никакой (депрессии, СДВГ и пр.), ты просто ленишься»* – если бы все и правда было так просто! К сожалению, плохое поведение (лень, избалованность, капризность) не имеет ничего общего с проблемами ментального здоровья, и сила воли или призывы к совести тут не помогут.

■ *«Я тебе советую...»* Здесь я не могу отказать себе в удовольствии привести коллекцию самых распространенных и, увы, нерабочих на долгой дистанции советов, которую я собираю:

¹⁶⁰ Синдром дефицита внимания и гиперактивности.

- ☐ «попробуй вот эти таблетки/глицин/пустырник/валерьянку, мне очень помогли»;
 - ☐ «напейся (алкоголя) и забудься»;
 - ☐ «просто подожди, и все само пройдет/рассосется»;
 - ☐ «уйди с головой в работу»;
 - ☐ «займись чем-то полезным»;
 - ☐ «побей подушку»;
 - ☐ «собери волю в кулак»;
 - ☐ «сходи к гадалке/астрологу/хироманту»;
 - ☐ «держись»
- и мое любимое:
- ☐ «ПРОСТО НЕ ГРУСТИ» (или «просто улыбнись»).



Есть и еще один деликатный момент: если вы знаете, что у вашего близкого уже стоит диагноз, связанный с ментальным здоровьем, говорите об этом аккуратно. В русском языке закре-

пилося много слов, стигматизирующих людей с проблемами ментального, да и соматического, здоровья: «шизофреник», «шизик», «аутист», «дебил», «псих», «даун», «поехавший». Почему они стигматизирующие? Потому что, во-первых, за всеми этими словами закрепился уничижительный оттенок. Их часто используют в переносном смысле, как ругательства или обзывательства людей, у которых вовсе нет этих диагнозов. Во-вторых, даже если это и относится к людям, у которых действительно есть шизофрения или синдром Дауна, такие слова как бы приравнивают болезнь к человеку целиком. А ведь каждый человек – это не только болезнь и даже не столько она. Это многогранная личность со своими интересами, стремлениями, переживаниями. Помните, как действуют ярлыки на людей? Мы обсуждали это в главе «На автомате». Так вот, эти слова – тоже ярлыки.

Как мы можем говорить без использования ярлыков? «Человек с шизофренией / СДВГ / синдромом Дауна» звучит более уважительно и нейтрально. Такой способ говорить получил название «сначала человек» (people first language). Казалось бы, какая разница, мы же все равно говорим о шизофрении и СДВГ? Однако, когда мы используем people first language, мы подчеркиваем, что личность человека больше и богаче его диагноза и больше его проблемы, да и само звучание не содержит такого уничижительного и пренебрежительного оттенка, которое уже закрепилось за «шизофреником», «дауном» или «психом». Если же вы сомневаетесь, как тактично говорить о диагнозе, спросите у самого человека, как ему было бы комфортно. Это всегда лучше, чем обходить неловкую тему стороной или пытаться догадаться самостоятельно.

Задание

Найдите фразы, которые Давиду не стоило говорить Соне:

1. «Это, конечно, грустно, но не конец света».
2. «Хочешь поговорить со мной о том, что чувствуешь?»
3. «Ты действительно так сильно расстроена?»
4. «Наверное, ты жалеешь, что вовремя не обратилась к ветеринару?»
5. «Давай посмотрим комедию, и тебе станет веселее!»
6. «Что тебе хотелось бы, чтобы я сделал для тебя?»
7. «Постарайся меньше думать о плохом, думай о хорошем».

Ответы¹⁶¹.

Если вас не просят о помощи

Не всегда даже очень близкий человек готов раскрыться и обсудить с вами свои проблемы. У вас же болит за него душа, и хочется как-то его поддержать. Что делать в этой ситуации?

Во-первых, будьте открытыми. Так и скажите, что переживаете и что хотели бы помочь.

Во-вторых, будьте готовы к отказу обсуждать происходящее. Это может быть неприятно и даже больно, ведь вы пришли с добрыми намерениями. Однако помните, что дело может быть вовсе не в вас и не в ваших отношениях. Люди могут стыдиться признаваться в чем-то или испытывать слишком сложные переживания, чтобы говорить о них прямо сейчас. Они также могут беречь ваши чувства, даже если вы сами считаете, что не нуждаетесь в этом. Как бы ни было трудно столкнуться с закрытостью и нежеланием делиться с вами трудностями, иногда

¹⁶¹ Ответы 5. фразы 1, 3, 4, 5, 7. Только во 2-й и 6-й фразах есть открытые вопросы без осуждения, оценки или прямых советов.

надо это принять и оставить право за человеком обсуждать его жизнь тогда, когда он будет к этому готов.

Не лучшая стратегия в такой ситуации – давить, задавать больше уточняющих вопросов: «Что с тобой?», «Я же вижу, с тобой что-то не то», «Ты что, не доверишь мне?». Чем большее давления вы окажете, тем больше сопротивления встретите. Лучший вариант – сказать, что вы рядом и готовы к беседе в любой момент. Также можно спросить, есть ли другой человек, с которым он готов был бы сейчас поговорить. Возможно, в конкретной ситуации на эту роль больше подходите не вы, а друг, подруга, родители, дети, а то и вовсе сын маминой подруги. Опять же, это может быть болезненно для вашей самооценки (ведь это вы пришли с предложением о помощи! Вы считали себя близким и доверенным человеком!). Однако постарайтесь помнить, что сейчас важно позаботиться о том, кто больше нуждается в поддержке. Тем более что, возможно, пройдет время – и вашим щедрым предложением все же воспользуются.

Когда Соня сказала, что сейчас ей ничем нельзя помочь и она хочет побыть наедине с собой, Давид понимающе согласился и сказал, что ему важно, чтобы она просто знала: он всегда рядом и готов прийти на помощь, в чем бы она ни потребовалась. Соня с благодарностью обняла его и ответила, что ей просто нужно время пережить потерю Ури.

Напоследок хочу сказать, что в помощи другим действует «правило кислородной маски». Его всегда озвучивают перед началом полетов: в случае разгерметизации салона наденьте маску сначала на себя, потом на ребенка. Это противоречит естественному порыву родителей спасти сначала детей, а потом думать о себе. Однако это необходимо: ведь если взрослый надеет маску на ребенка и в этот момент теряет сознание, то ему уже никто не поможет.

В случае с заботой о ментальном здоровье вы – сами для себя такой взрослый. Оцените трезво свое состояние прежде, чем помогать другим. Не нужна ли вам кислородная маска прямо сейчас? Хватит ли у вас сил выдержать соприкосновение с чужими тяжелыми переживаниями? Подумайте, какая поддержка и от кого понадобится вам, если вы решите выступить опорой для близкого.

Задание

Спросите у близкого человека, какую поддержку обычно он предпочитает, когда ему тяжело. Можно вспомнить конкретную ситуацию, в которой это требовалось. Какую помощь хотелось получить от окружающих? Что они реально делали? Расскажите то же самое вашему другу или члену семьи про себя.

Главные мысли

■ Проявляйте доброжелательное внимание к состоянию близких. Если вы видите, что они переживают трудные времена, или они сами говорят об этом, отнеситесь к их словам серьезно, спросите, нужна ли им помощь и какая именно.

■ Ведите разговор так, чтобы ваш близкий чувствовал себя с вами в безопасности. Используйте безоценочные и эмпатические высказывания, «я-сообщения» и открытые вопросы. Не осуждайте, не поучайте и не оценивайте состояние человека.

■ Освойте способ говорить о проблемах ментального здоровья «сначала человек» (people first language), не используйте названия диагнозов или проблем с психическим здоровьем как оскорбление или насмешку над другими людьми.

■ Позаботьтесь о собственном состоянии, когда поддерживаете других.

Послесловие

В начале книги я говорила, что хотела бы, чтобы она дала вам разумный, сбалансированный взгляд на психическое здоровье и познакомила со способами его поддержания, которые вам по силам. Надеюсь, это удалось и каждый сможет выбрать и использовать подходящие лично для вас знания и инструменты заботы о себе и, если необходимо, о близких.

Если бы мне надо было выбрать одну главную мысль, которую я хотела бы, чтобы читатели вынесли из этой книги, пожалуй, я сказала бы следующее: ключевой шаг к укреплению ментального здоровья – признать его важность и право заботиться о собственном психологическом благополучии. Конечно, у каждого из нас много важных дел и хлопот, а в мире происходит еще больше событий, которые приковывают внимание и требуют от нас действий. И все же наше психическое здоровье, как и телесное, – это база, без опоры на которую мы не сможем делать остальное. Или сможем, но недолго или не так бодро, как хотелось бы. Это как строить дом без фундамента. Или пытаться сыграть Аранхуэсский концерт для гитары, не размяв хорошенько пальцы рук. Я могу привести много аналогий, но, полагаю, вы поняли. Можете придумать свою, которая будет вам напоминать, насколько это необходимая штука, – это и будет моим заключительным для вас заданием.

Кроме того, чтобы ваш подход к заботе о ментальном здоровье был и правда сбалансированным, напомню о доброте к себе. Не превращайтесь сами для себя в надзирателя или строгого начальника, который требует с вас отчет, достаточно ли хорошо вы о себе позаботились! Все, что вы делаете, – уже достаточно и хорошо. Будьте себе другом, поддерживающим родителем или партнером – выберите образ или роль, которая вам ближе, и действуйте из нее. Иногда добрая мысль про себя и благодарность к другим в конце дня и есть то что надо.

Если же вы чувствуете, что у вас уже и так все хорошо, если у вас есть силы и ресурсы, помогите другим, у кого их не так много. Помните, что социальная поддержка и связи с людьми – одни из важнейших факторов психического здоровья. В мире все еще очень много несправедливости, неравенства и разобщенности. Если вам удастся построить поддерживающие и кооперативные (а не конкурентные и токсичные) отношения в семье, подъезде, микрорайоне, где вы живете, сообществе, которое для вас важно, мир станет немного лучше. А вы – тем центром, от которого расходятся круги по воде, вызывая позитивные изменения вокруг. Для этого не надо совершать героических поступков, можно делать то, что доступно каждому: поддержать того, кому труднее, заметить притеснение, несправедливость или насилие и не промолчать.

В год, когда я завершаю писать эту книгу, умер один из моих самых любимых ученых – нидерландский этолог и приматолог Франс де Вааль¹⁶². Свою жизнь он посвятил исследованию социального поведения животных и показал, что эмпатия, социальная связанность, установление союзов на основе доверия, выражение сожаления и сочувствия – такая же неотъемлемая часть их, животной, и одновременно с этим нашей, человеческой, природы, как и конкуренция, жадность, агрессия и тяга к власти.

Де Вааль был убежден, что именно сейчас, когда мир усложнился и ускорился, мы особенно сильно нуждаемся в осознании того, что эмпатия – жизненно важная для человечества ценность. Благодаря ей можно прийти к такой человеческой совместности, которая позволит договариваться и заботиться друг о друге, а не уничтожать. То есть думать не только о персональном благополучии, но о здоровом обществе в целом. Ведь, как говорил английский поэт

¹⁶² Рекомендую познакомиться с его работами: «The age of empathy. Nature's lessons for a kinder society» (2009) и «Последнее объятие Мамы: Чему нас учат эмоции животных» (М.: Альпина нон-фикшн, 2020).

и священник Джон Донн, «нет человека, что был бы сам по себе, как остров; каждый живущий – часть континента»¹⁶³.

¹⁶³ Пер. А. Нестерова.



Благодарности

Люди – самая большая ценность, которая есть в моей жизни, и без вас, тех, кто поддерживает меня и мои начинания и верит в их нужность часто больше, чем я сама, не было бы ни этой книги, ни много чего другого. Завершение книги – хороший повод сказать о том, как я вам благодарна. Мне хотелось бы упомянуть всех, кого я ценю за вклад в мою жизнь и работу поименно, но тогда пришлось бы написать еще одну главу. Просто знайте: даже если вы не найдете своего имени в этом коротеньком разделе, я все равно вас помню.

Особую благодарность выражаю продюсеру Ирине Гусинской за предложение написать эту книгу, за неоценимую поддержку на всем пути, за вдохновляющую и содержательную обратную связь. Моему редактору Нине Горской – за то, что сделала текст точнее и красивее. Алине Мензюк – за стильные иллюстрации и безошибочное попадание в настроение книги. Лидии Мондонен – за бережное руководство изданием книги. Насте Киселевой – за ценные комментарии к главе «Когда нужна помощь». Илье Захарову и Алексею Стрыгину – за профессиональную экспертизу и помощь с актуальными материалами для главы «Как вода и воздух». Каролине Добиной и Наташе Барской – за творческие поиски названия для книги.

Я безмерно благодарна моим самым близким людям – маме, которая всегда поддерживает и гордится мной, и дочке, которая в любой ситуации за меня. Габриэлю, на которого можно опереться в трудную минуту и разделить радость в счастливые моменты. Плюшке, моей собачке, которая дарит нам любовь каждый день. Когда я писала главу «Безопасное место», я думала о вас.

Моим лучшим на свете подругам и друзьям, с которыми всегда тепло, надежно и интересно. Магде – за ощущение близости, несмотря на расстояния и время. Сестричеству – за ценность женской дружбы, бесконечное принятие и возможность говорить обо всем, что только придет в голову. Ване Белотелову – за то, что много лет назад был первым, кто сказал, что мне надо писать книгу. Ну вот, смотри, я сделала это! Антону Зельдину – за уверенность, что мне есть что сказать людям. Моим дорогим коллегам и подругам по лаборатории и всему комьюнити лаборатории – спасибо, что с вами можно обсуждать животрепещущие темы из психологии и не только.

С глубоким уважением и признательностью ко всем, кто был рядом на этом пути.

Глоссарий

Автоматические мысли – быстрые мысли/убеждения, которые возникают без осознанного усилия или контроля. Они могут быть реакцией на определенные ситуации, события или внешние стимулы и часто формируются на основе предыдущего опыта, убеждений или шаблонов мышления.

Активное слушание – техника общения, при которой слушатель демонстрирует заинтересованность и внимание к говорящему, активно участвуя в процессе общения: подтверждает понимание сказанного, задает уточняющие вопросы и откликается на высказывания собеседника.

Дискриминация – форма негативного отношения к человеку или обращения с ним по признаку его расы, гендера, возраста, инвалидности, религии, сексуальной ориентации и др. Дискриминация может проявляться в виде ограничения доступа к определенным возможностям, услугам или ресурсам, ущемления прав, а также в форме унижающего обращения, оскорблений или насилия.

Когнитивные (познавательные) процессы – умственные действия или процессы приобретения знаний и понимания посредством мыслей, опыта и чувств. Примеры когнитивных процессов: восприятие, внимание, мышление, воображение, память и пр.

Копинг-стратегии (стратегии совладания) – способы, которые люди используют, чтобы справляться со стрессом, проблемами или неприятными ситуациями.

Потребность в автономии – базовая психологическая потребность, которая представляет собой стремление чувствовать себя инициатором собственных действий, самостоятельно контролировать свое поведение.

Потребность во взаимосвязи с другими людьми – базовая психологическая потребность, которая обозначает стремление к установлению надежных отношений, основанных на чувствах привязанности и принадлежности.

Потребность в компетентности – базовая психологическая потребность, под которой подразумевается желание человека достичь определенных внутренних и внешних результатов, стремление быть эффективным в чем-либо.

Психиатр – врач, человек с медицинским образованием. Он может ставить диагнозы, прописывать таблетки и работает в основном с людьми с ментальными расстройствами.

Психическое (ментальное) здоровье – состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться с жизненными стрессами, реализовывать свои способности, хорошо учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Психическое здоровье лежит в основе нашей способности принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем.

Психическое расстройство – поведенческий или психический паттерн, который вызывает значительный дистресс или нарушение личностного функционирования.

Психолог – специалист с психологическим образованием (с дипломом о получении психологической специальности).

Психолог-консультант – специалист с психологическим образованием, который прошел практическое обучение консультированию.

Психотерапевт – специалист, который имеет профессиональную подготовку в каком-либо психотерапевтическом подходе.

Саморегуляция – управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыхания.

Стигматизация – приписывание человеку или группе людей негативных качеств в связи с какими-то их особенностями (физическими или психологическими, социальным статусом, расовой, гендерной или этнической принадлежностью и т. д.).

Стресс (психологический) – состояние беспокойства или психического напряжения, вызванное сложной ситуацией. Это естественная реакция, которая побуждает человека решать проблемы и отвечать на угрозы.

Ценности – это ориентиры, которые отражают, что для человека важно, принципы, на которые человек опирается в своей повседневной жизни и при принятии решений.

Эмоции – психический процесс, который отражает субъективное оценочное отношение человека к различным ситуациям и объектам.

Эмпатия – способность к сопереживанию, умение встать на место другого человека и понять его эмоции и переживания.

[Назад.](#)